Machine Translated by Google

THE MAGIC IN YOU

Awaken Your Soul

DEEPA RAJANI

Machine Translated by Google

THE MAGIC IN YOU

Awaken Your Soul

DEEPA RAJANI

JAICO PUBLISHING HOUSE
Ahmedabad Bangalore Bhopal Chennai
Delhi Hyderabad Kolkata Lucknow Mumbai

Machine Translated by Google

Jaico Yayınevi tarafından yayınlandı
A-2 Jash Chambers, 7-A Sir Phirozshah Mehta Road
Fort, Bombay - 400 001
Jaicopub@Jaicobooks.com
www.Jaicobooks.com

© Deepa Rajani

SİZİN İÇİNDEKİ SİHİR
ISBN 978-93-90166-78-7

İlk Jaico İzlenim: 2021

Bu kitabın hiç bir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmaksızın, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi saklama ve alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiç bir şekilde veya hiç bir şekilde çoğaltılamaz veya kullanılamaz.

Machine Translated by Google

Sihir, ruhunuz
uyandığında başlar...

Machine Translated by Google

İ Ç İ NDEKİ LER

Kapak

Baş sayfa

teş ekkürler

Önsöz

1 Sihirli Yolculuğ a Çıkmak .

1. Günaydın

2. Bugün Seç iyorum

3. Eş siz Olmak

4. İ lahi Zamanlama

5. Farklı Görmek .

6. İ ş aretleri Gördüm

7. Kendini Tanımak

8. Ben Baş ka Bir Sen'im

9. Mutluluk (İ ç ten Bir İ ş tir) .

10. Para Mutluluğ a Karş ı

Machine Translated by Google

11. Düşünceler ve Mutluluk

12. İç Çağrı

13. Bırakmak

14. Ego

15. Nazik Olun

16. Bana hissettirdiklerim

17. Neşeyi Hissedin

18. Arzular

19. Olumsuz Duygular

Uymak İçin 2 Kural

20. Hayat Adındaki Oyun

21. Tarihi Neden Farklı Öğretmiyorsunuz?

22. Hayat Oyununun Kuralları

23. Birlik Yasası

24. Çekim Yasası

25. Karma: Sebep ve Sonuç Yasası

26. Titreşim Yasası

27. Yazışma Kanunu

28. Polarite Yasası

29. Kuralları Uygulamak

Machine Translated by Google

30. Özgür irade—Benim Seçimim, Benim Kararım

31. Bir Zincirleme Reaksiyon

32. İnanç Sistemi

3 Sihir Başlıyor...

33. Duanın Büyüsü, Maneviyat, Mantralar

34. Sezginin Büyüsü

35. Bağışlama ve Kutsama Büyüsü

36. Minnettarlığın Büyüsü

37. Bolluğun Büyüsü

38. Aşkın Büyüsü

39. Şifacılar Olarak Sen ve Ben Büyüsü

40. Şifacı Olarak Zihnin Büyüsü

41. Doğal Takviyelerin Büyüsü

42. Eşzamanlılık ve İşaretler

4 Büyünün Tadı

43. Tezahür Etmenin Büyüsü

44. Hayatınızı Sihirli Hale Getirmenin Birkaç Yolu

45. Sihir

46. Sihirli Değişiklikler

Machine Translated by Google

47. Evrenin En Büyük Hayalimi Gerçekleştirmek İçin İş birliği Yaptığı Gün...

Daha Yüksek Aşk Hissetmek

yazar hakkında

Machine Translated by Google

TEŞ EKKÜRLER

Yaratıcı olduğ unuzda hayat büyülüdür ve yarattığ ınız hayatı sevebildiğ inizde cennet yeryüzünde bir yer haline gelir.

Rehberim olduğ u ve bu güç lendirici kitabı yazmama yardım ettiğ i iç in Tanrı dediğ imiz Yaratıcı'ya yürekten ş ükranlarımı sunuyorum. Umarım onu okuyan herkes sihri hisseder, Tanrı ile konuş mayı öğ renir ve her zaman hayalini kurduğ u hayatı yaş amak iç in ilahi bir ş ekilde yönlendirilir.

Not: Teş ekkürler sevgili ailem; kocam Dippy, kızlarım Saniya ve Diara ve artık ruh halinde olan ailem. Bu kitabı yazmam iç in bana ilham veren onların sevgisi ve onlarla olan yolculuğ um.

İ lahi bilgelikleri ve sözleri bana her zaman doğ ru zamanda gelen ve bugün olduğ um kiş i olmama yardım eden tüm ruhani öğ retmenlere ve yazarlara iç ten bir teş ekkür ederim.

Bu kitabın ilk taslakları üzerinde ç alış mama yardım eden ve yardımları ve rehberliğ i olmadan bu kitabın mümkün olmayacağ ı sevgili Suhana Bhatia ve Geetha Balsara'ya teş ekkür ederim. Sohbetlerimiz, bireysel öğ renmelerimiz ve birbirimize sürekli desteğ imiz, her paylaş tığ ımızda bu kitapta daha fazlasını ortaya ç ıkardı.

Ayrıca, son olarak, sihrin gerç ekten var olduğ unu anlamama yardımcı olan ve hayatımın her günü mucizelere inanmamı ve deneyimlememi sağ layan ç eş itli hayat derslerine, olaylara ve tüm eş zamanlılıklara teş ekkür ederim.

Machine Translated by Google

ÖNSÖZ

Tanrım, bu kitap iç in bana verdiğ in bilgi ve bilgelik iç in sana teş ekkür ederim.

Nisan 2017'den günlük notlarım:

Bugün ç ok değ erli bir ders öğ rendim. Kendimi maddi ş eylerden nasıl ayıracağ ımı öğ rendim. Sai Baba'm bana nasıl olduğ unu gösterdi.

Çok değ erli bir arkadaş ımın oğ lunun düğ ününe katılıyordum. Resepsiyon, ş ehrin gösteriş li Taj Lands End Balo Salonu'ndaydı. Güzelce dekore edilmiş salon, yeni evliler sırılsıklam aş ık... Allah onları her zaman korusun. Arkadaş lar ve aile neş eyle sohbet ediyor uzak...

Tüm büyük, ş iş man Hint düğ ünlerinde olduğ u gibi, pek ç ok insan en güzel mücevherlerini takmış ve her zamanki gibi güzel görünüyordu. Ben de onlardan biriydim. Güzelce örtülmüş mavi ve altın sarısı bir sari ve en güzel mücevherlerimde diğ erleriyle birlikte dans ediyor ve müziğ in keyfini ç ıkarıyordum. Sabahın erken saatlerinde, nihayet yola ç ıkmaya hazır olduğ umuz sırada, bir anda taktığ ım yüzükteki tektaş pırlantanın yerinde olmadığ ını fark ettim.

Ş ok olmuş tum. Eş ime ve ç evremdeki birkaç arkadaş ıma durumu anlattım. Hepimiz dans pistindeydik. Onu aramaya baş ladık ve oldukç a pahalı bir mücevher parç ası olduğ u iç in bir duyuru yaptık. Ben de bir mücevher tasarımcısı olduğ um iç in ç ok utandım ve yüzük setini kendim almış tım. Hepimiz onu her yerde, tuvalette, koridorda, ç öp kutusunda, masaların altında aramaya devam ettik. Ama hiç bir yerde bulunamadı.

Boş una aradıktan sonra, ş imdi biraz endiş eliydim. Arama süreci boyunca sakin kalmaya ç alış tım ve Tanrı'ya sormaya devam ettim, Bundan ne öğ renmemi istiyorsun?

Onu bulamadığ ımız iç in ç ok hayal kırıklığ ına uğ radık, sonunda ayrıldık. Vaaz ettiğ im ş eyi uygulamaya karar verdim. Olumsuz olmayı reddettim ve kendi kendime, O benim ve bana geri dönecek, dedim. Kalın halı kaplı ziyafeti gören herkes

Machine Translated by Google

Salon o günkü dekorasyondan çöp ve kristallerle dolup taşacak ve guguk kuşuna gideceğimi düşünürken bulacağımı onayladığımı duydum.

Ertesi gün kocam ve kayınpederim onu aramak için otele geri döndüler ama şansları olmadı. Bütün bunlar boyunca sakindim ve tekrar sordum, Tanrım, bundan ne öğrenmemi istiyorsun Ve cevap, tarafsızlıktı. Aldığım sezgisel bir mesajdı ve oldukça basitti. Böylece, bir şey öğrenmem gerekirse o tek taştan ayrılmam gerektiğini fark ettim.

Bazı insanlar güzel giysilere, gerçekten pahalı mücevherlere, arabalara ve diğer lükslere sahip olma ayrıcalığına sahiptir. Ancak bu şeyler hayatın daha büyük resminin neresinde yer alıyor? Sahip olduğumuz sürece bu şeylerden zevk almamız gerekiyor. Onlara neden bağlanalım dedim kendi kendime, çocuklarım, eşim ve ailem burada, sağ salim yanımdalar. Tanrı bizimle ilgileniyor. Benim için gerçekten önemli olan bu. Büyük resme baktım. Günün sonunda, sadece bir taş parçasıydı.

Ve burada Tanrı bana tarafsızlığı öğretmeye çalışıyordu. Yani, eğer gerçekten bana aitse, bana geri dönecek ve değilse, Tanrı'nın benim için daha iyi bir şeyi var anlamına geliyordu. Sadece bunun için endişelenmeyi bırakıp Tanrı'ya güvenmem, O'nun bize ders verme ve bize yol gösterme konusundaki gizemli yollarını aklımda tutmam gerekiyordu.

Bugün zihnimin gücünü kullanacağım dedim ve dua ettim - Tanrım, tektaş bana ait ve bilmediğim bir şekilde onu bana geri veriyorsun. Elmas düşüncesi aklıma her geldiğinde bunu kendime onaylıyordum. Bu sözleri söyledim çünkü müdür, oteldeki güvenlik ve orada bulunan herkes, tüm yeri temizledikleri ve gerçekten her yerde aradıkları için şimdi bulmanın oldukça imkansız göründüğünü söylediler. Ama inatla konuşmaya devam ettim, yukarıdaki sözleri Sai Baba'ma ve tabii ki Dr Joseph Murphy'ye ve ilahi öğretileri hayatımı değiştiren çevremdeki diğer tüm meleklere söyledim.

Kendi kendime, Solitaire benim ve bana geri dönecek, diye onaylamaya devam ettim. Buna gerçekten inandım, ama aynı anda kendimi sonuçtan ayırdım, ne olursa olsun benim iyiliğim için olacağını biliyordum. Başka bir sezgisel mesajım var: Kendi yoluna git; yüzüğün sana gelecek.

Ertesi gün pazardı. Sabah erkenden yoga dersim vardı. Duruşlarımı ve nefesimi çalışırken, aklım doğal olarak kayıp tek taştaydı. Yukarıdaki iki ifadeyi onaylamaya devam ettim. Herhangi bir olumsuz titreşim vermek istemediğim için kayıp hakkında kimseyle konuşmayı reddettim.

Machine Translated by Google

Günün ilerleyen saatlerinde sessizce oturdum ve tektaş ımı ellerimde ve sıra bana geldiğ inde hissedeceğ im neş e duygusunu hayal ettim. Bir adım daha ileri gittim ve kendimi heyecanla tüm arkadaş larıma onu bulduğ umu söylerken gördüm. Bunu kalbime kadar yaptım, aslında mutlu, rahat ve ikna oldum. Görselleş tirmenin tüm adımlarını elimden geldiğ ince iyi yaptım. O günün ilerleyen saatlerinde ş ekerleme yapıyordum ve telefonum ç aldı. Müjdeyi vermek iç in beni arayan arkadaş ımdı.

Tek taş ım gerç ekten bulunmuş tu

gözlerimden sevinç yaş ları akmış tı. Evet, solitaire'i bulmuş tum ama daha da önemlisi tüm kalbimle inandığ ım ş ey gerç ek olmuş tu. Tanrı benimle konuş muş ve ş öyle demiş ti: Nasıl inanacaksan öyle alacaksın. Damadın arkadaş ının annesi, ç ıplak ayakla dans ederken yerde bulmuş tu. Gerç ek olup olmadığ ını, kime ait olduğ unu bilmeden oğ lunun ceketinin cebine koymuş tu. Annesi onu koyduğ unda bunun farkında bile değ ildi.

İ ki gün sonra, annesiyle düğ ün hakkında sohbet ederken, ona yüzüğ ümü anlatmış ve annesi cebine koyduğ unu geri verip vermediğ ini sormuş . Buna dair hiç bir anısı yoktu. İ kisi de ceketi almak iç in koş tu ve cebinde kayıp tek taş ım vardı. Arkadaş ıma bir video göndermiş ler, beni aradığ ında o kadar heyecanlanmış ki sevincini zor saklamış .

Bulduklarını duyunca ben de ç ok sevindim. Evet, tek taş ı geri almak ç ok ş ey ifade ediyordu, ama Tanrı'nın gizemli iş leyiş biç imleri hakkındaki tüm ş üphelerimi ortadan kaldırmak daha da önemliydi. Artık Tanrı'nın sevgisinin her zaman üzerimize parıldadığ ına inancım tamdı ve durum ne kadar imkansız görünürse görünsün, MUCİ ZELER'e inandığ ınızda, Tanrı'nın Sİ Hİ Rİ gerç ekleş tirmekten baş ka seç eneğ i yoktur.

Bu kitabın amacı, onu okuyan herkesin düş ünce ve inanç larının gücünü anlamasına yardımcı olmaktır. Zihninizin doğ ru olarak algıladığ ı ş ey, realitenize gelecektir. Tek taş ım her ş eye rağ men yeniden ellerimdeydi. Bilmediğ im ş ekillerde, Tanrı onu bana geri verdi, ç ünkü onun benim olduğ una, bana ait olduğ una ikna olmuş tum ve mucizelere olan inancım günü kurtardı.

Solitaire partideki herhangi biri tarafından bulunup sinsice cebe atılabilirdi - o kadar ç ok insan vardı ki. Ya da öylece ç öp kutusuna düş ebilirdi, ama sevgili Poonam tarafından bulunmuş olması, bana geri dönüş yolunu bulması gerekiyordu. Kılık değ iş tirmiş meleğ im ç ıplak ayakla dans ediyor, tektaş tarafından dürtülmüş olmalı.

Machine Translated by Google

buldu ve bana geri verdi. Her zaman kutsansın sevgili Poonam. Tüm kalbimle teş ekkürler.

> Ne dilediğ ine dikkat et...
> Sadece gerç ek olabilir.

Ş imdi asıl soru. Bütün bu dram neden oldu?

Bana geri gelmesi gerekiyorsa, neden ilk etapta düş tü Öyleyse, o gece solitaire düş meden önceki zamana biraz geri dönelim. O günün erken saatlerinde, Tanrı'dan bana netlik vermesini istiyordum.

Bu kitabı yazıyordum ama yapıp yapmama konusunda hâlâ biraz kararsızdım. Sonrasında hepsi, daha önce hiç yazmamış tım. Önümüzdeki görev ç ok anıtsal görünüyordu.

Üstlendiğ im proje yüzünden biraz sarsılmış ve bunalmış hissettim. Ayrıca, ilk kez yazmaya ç alış manın yanı sıra, daha önce hiç toplum iç inde kalbimi aç madığ ımı da fark ettim. Ancak kitabımın okuyuculara hitap etmesi iç in akıldan değ il, yürekten konuş mam gerektiğ ini fark ettim.

Bunu yapabileceğ imden emin olamayarak sordum, Tanrım, bu kitabı mı yazmalıyım? Hayatımın amacı baş kalarını kendi güç lerine inandırmak mı, insanlara ne kadar güç lü olduklarını göstermek mi benim iş im, yoksa ben mi sadece Çok fazla düş ünme bunun iç ine

Kafamdaki dırdırcı düş ünce, Ya kendimi kaptırmış sam, kendimi daha fazla hazırlamalı mıyım, bu yazmam gereken bir konu mu, bu konuda düş üncelerini paylaş an pek ç ok yazar var. bırakmalı mıyım

Tanrım, eğ er bunu yapmamı istiyorsan bana yüksek ve net bir cevap ver. Tanrı'dan isteğ im, anlayabileceğ im kesinlikle belirli bir cevaptı. Yazdıklarımın ve dünyaya yaymaya ç alış tığ ım mesajın hayatımın amacı olup olmadığ ını umutsuzca bilmeye ihtiyacım vardı.

Ve sonra bu solitaire bölümü oldu Aman Tanrım Evren bundan daha gürültülü olamaz. Solitaire'imin her ş eye rağ men bana geri dönmesi mucizeviydi.

Machine Translated by Google

Her şeye rağmen bir şey size geri dönerse, lütfen ondaki nimeti görün. Bunun için şükran duyun ve Tanrı'nın cevabını kabul edin. Cevabımı iki gün içinde aldım.

Bu benim hayatımın amacı. Yolculuğumun konusu bu. Tanrı benden olabildiğince çok insana yardım etmemi, içlerindeki gücü bulmamı, böylece onların daha mutlu ve tatmin edici bir hayat sürmelerini istiyor.

Artık bu kitabı yazmak için ilahi bir şekilde yönlendirildiğime, ilahi olarak kutsandığıma ve ilahi olarak ilham aldığıma ikna oldum. Ve bunu okuyan herkesin içindeki gücü hissetmesi için dua ediyorum. Her ruhun kendi içindeki sihri bulmasını ve ona inanmasını tüm kalbimle diliyor ve dua ediyorum. Tüm bu olay bana birkaç şey öğretti: Tanrı'dan bize rehberlik etmesini istersek, bunu yapmanın bir yolunu bulacaktır.

Yani, inancımız korkularımızdan daha büyük olmalıdır.
Bu, hayatımızda sahip olduğumuz her şeyle kopuk bağlanma sanatında ustalaşmalıyız.

Büyük resmi gördüğümüzde, neyin gerçekten önemli olduğuna dair bir bakış açısı kazanacağız.

Bu olay mesajın aracı oldu. Bir şeyleri gerçekleştirebileceğime ikna olduğumda, öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmaya uygun hale geldim.
Tanrı bana haber vermenin bir yolunu buldu ve bir şekilde her dersi bir nimet olarak görmeyi öğrendim.

O zamanki dırdırcı düşüncelerime ve bu yolda daha önce yürümüş başka başarılı yazarların olabileceğine rağmen, yine de bunu yazmam gerektiğini biliyordum. Geriye dönüp baktığımda, alçakgönüllülükle bu kitabı seçmediğimi söyleyebilirim. Beni seçmişti.

Tanrım, çalıştığın gizemli yollara tanık olmamı sağladığın ve inancımı yeniden tasdik ettiğin için sana teşekkür ederim.

"[Ben]bir hardal tanesi kadar imanınız olsa, şu dağa 'Buradan şuraya geç' dersiniz, hareket eder; ve senin için hiç bir şey imkansız olmayacak."

–İsa Mesih
Mahew 17: 20, Yeni Kral James Versiyonu

Machine Translated by Google

1

BÜYÜLÜ YOLCULUĞA ÇIKIŞ

Machine Translated by Google

1

GÜNAYDIN

"Hepimizin iç inde sihir olduğ unu hatırlamak önemlidir."
-JK Rowling

BÜYÜ!

En sevdiğ im kelimelerden biri. Baş kaları ve kendim iç in her zaman dilediğ im bir söz. Eskiden sadece sahne ş ovlarına ve masallara ait olduğ unu düş ündüğ üm bir kelime. Yani, onu kendim iç in kullanabileceğ imi anlayana kadar - değ iş tirmek, tezahür ettirmek ve her ş eyi mümkün kılmak iç in.

Beni daha önce yapmadığ ım ş eyi yapmaya, yazar olmaya iten bir kelime.

Büyü. Bu kitabın elinize geç mesinin nedeni. Sihir sadece el ç abukluğ udur, Sihir hayal ürünüdür, Sihir ç ocuklar iç indir, İ stediğ imi tezahür ettirin Bu imkansız Neredeyse düş üncelerinizi duyabiliyorum. Bunu gerç ekten yaş amamış olsaydım benzer ş ekilde tepki verirdim.

Ama evet, sihir mümkündür. sen büyülüsün...

Günaydın insanlar!
Uyanmak...
Taze bir baş langıç la yeni bir gün!
Sihirli bir baş langıç ...
Çünkü bugün ruhunuzu uyandırmaya baş lıyorsunuz, bugün iç inizdeki gerç ek gücü görmeye, hissetmeye ve anlamaya baş lıyorsunuz.

Machine Translated by Google

> Bugün yeni bir yaş am tarzına baş lıyorsunuz. Hep hayalini kurduğ un hayat ş imdi senin iç in burada.

Gerç eğ inizi keş fetmek iç in bu büyülü yolculuğ un ilk adımını attınız. potansiyel, iç inizdeki sihri keş fetmek iç in.

Siz olan gücü öğ reneceksiniz.

Bugün bu kitabı okumanızın bir nedeni var. Hayatta hiç bir ş ey böyle olmaz. Hayatımızdaki her ş eyin her zaman bir amacı vardır.

Hayatınız, her ş ey karmakarış ık görünse bile, mükemmel bir ş ekilde düzenlenmiş olayların büyüleyici bir senkronizasyonudur. Ve bugün, bunun sizden baş ka hiç kimse tarafından yaratılıp planlanamayacağ ını keş fediyorsunuz.

Yeni baş layanlar iç in, hepimizin burada bir amaç iç in bulunduğ unu anlamamız gerekiyor. öğ renilecek dersler ve yaş anacak duygular.

Hepimiz bizi yaratan, bize yol gösteren, yol gösteren ve bize yaş amanın yolunu gösteren yüce bir güce inanırız. Bu, bildiğ iniz daha yüksek bir güç tür, ancak fiş ini ç ekmiş olabileceğ iniz bağ lantıdır. Bugün bu kitap, sizi iç inizdeki ilahi bilgeliğ e bağ layarak sizi tüm arzınızın kaynağ ına geri bağ lamaktadır. İ ç inizde, dağ ları yerinden oynatabilecek, tedavisi olmayan hastalıkları iyileş tirebilecek ve hayalini kurduğ unuz her ş eyi size getirebilecek kadar güç lü bir güç uykudadır.

İ ç inizdeki bu güç , tüm hayallerinizi gerç ekleş tirmek iç in faydalanmayı öğ renmeniz gereken sihirdir.

Göbek kordonu kesildikten sonra bile annelerimize ömür boyu bağ lıyız. Ş imdi bir anne olarak bunu iki kat inanç la söyleyebilirim. Kızlarım nerede olursa olsun, ne yapıyorlarsa, ben sadece biliyorum. Onlardan biri okuldayken benim hakkımda güç lü bir ş ekilde düş ündüyse, bunu hissederim.

Benzer ş ekilde, biz de hayatımız boyunca Yaratıcımıza bağ lıyız ve bu sadece hayatımızdaki varlığ ı ve sesi tanımakla ilgili.

Öğ renilmesi gereken en önemli ş eylerden biri, küç ük nimetler, beklenmedik tesadüfler veya aklınıza gelen fikirler veya ç özümler aracılığ ıyla O'nun günlük hayatımızdaki varlığ ını tanımaktır. Bunların, Yaratıcınız, gerç ek ebeveyniniz olan Tanrı'nın sizinle konuş ma yollarından sadece birkaç ı olduğ unu anlamalısınız.

Machine Translated by Google

Yaratıcımızla yeniden bağlantı kurduğumuzda sihri görmeye başlarız; ilahi zamanlamanın, ilahi rehberliğin ve ilahi eylemin hayatımızda işbaşında olduğunu görmeye başlarız. Sadece bizim duyabileceğimiz bir melodiyle senkronize hareket etmeye başlıyoruz.

Lord Krishna'nın flütünün müziği gibi, bizim iç in yaratılan sihre çekiliyoruz. Her birimiz iç in kastedilen ilahi plan yol haritamızı çiziyor ve amacımıza uygun hayatı yaşamaya başlıyoruz.

İlerleyen sayfalarda, kendinizi ruhunuza uyumlandırabilmeniz iç in bu ilahi planın anlık belirtilerini fark etmeye başlamanın bazı yollarını keşfetmek üzeresiniz.
şarkı.

İç çağrınızı dinlemeye başladığınızda ve kendi kaderiniz üzerinde ne kadar güç kullandığınızı anladığınızda, kendi hayatınızda sihir yapmaya başlayacaksınız.
Başkalarını suçlamayı veya koşulların kurbanı gibi hissetmeyi bırakacaksınız. Bunun yerine, kendi yolculuğunuzun kahramanı olacaksınız.

Her zaman iç inizde yaşamış olan ama kullanmayı unuttuğunuz bir gücü gün yüzüne çıkaracaksınız.

Bu kitap, gerçek gücümü keşfettiğimdeki yolculuğumla ilgili. İç imdeki bu gücü öğrenmek ve anlamak beni, düşüncemi ve hayatımı değiştirdi. Uyanmış hissettim. Kendimi her zamankinden daha canlı hissediyordum. Yeniden doğmuş gibi hissettim. Kendimi büyülü hissettim.

Daha önce hiç yazmamıştım ama hikayemi anlatmak zorunda kaldım. Bilgimi ve keşfettiklerimi dünyayla paylaşmak iç in yanıp tutuşan bir istekti.
Daha yüksek güç beni yazmaya zorladı. İnanın görmezden gelmeye çalıştım ama itildim ve işaretler verildi. Sanki evren etrafımdaki her şeyi düzenleyerek bana bunu yapmam gerektiğini söylüyordu, ta ki ben devam edene ve onu takip edene kadar.
benim gerçek amacım olacaktı. Öğrendiklerimin sadece bana mahsus olmadığını anladım. Yolculuğum ve deneyimlerim paylaşılacaktı. Siz ve diğerleri iç in, iç inizdeki sihri uyandırmak iç in yazılması gerekiyordu.

Doğru bilgi ve uygun bilgelik mükemmel zamanda gelir ve şimdi iç inizdeki bu gücü uyandırmanın zamanıdır.

Bizler ruhani varlıklarız. Bu, bu keşif yolunda ilerlerken öğrendiğim bir şey. Fiziksel bedenlerimizden çok daha fazlasıyız. Görünmese de, zihinlerimiz ve iç varlıklarımız fiziksel bedenlerimiz kadar gerçektir. Fiziksel yaşamlarımıza girenlerin gerçek yaratıcıları onlardır. Doğru bir şekilde kullanılırsa, istediğimiz her şeyi elde etmemize yardımcı olabilirler.

Machine Translated by Google

Daha fazla insanın, hepimizin fiziksel bir deneyim yaş ayan ruhani varlıklar olduğ umuzu anlamasını istiyorum. Bu kitabı okuyan her ruhun, kendisinin olduğ u sınırsız varlıkla uzlaş masını ve herkesin gerç ek gücünü bulmasını istiyorum ki, her birimiz bu dünyada daha neş eli ve mutlu bir yaş am sürebilelim. Yolculuklarımız farklı ama aynı yöne, yani gerç ek evimize, daha yüksek kaynağ a, Tanrı dediğ imiz Yaratıcımıza doğ ru ilerliyoruz.

Bu kitabın yazılmaya baş lamasının nedeni budur ve artık kitap sizin elinizde. Bu kitap büyülü yeni bir baş langıca doğ ru bir yolculuktur.

Yahudi mistik geleneğ i Kabala, NASIL
olduğ unu bilen insanların İ RADELERİ Nİ
dünyada tezahür ettirebileceklerini savunur.

Machine Translated by Google

2

BUGÜN SEÇTİ M...

"Dünya senin algıladığ ın gibi var olur. Ne gördüğ ün değ il, nasıl gördüğ ün önemlidir. Ne duyduğ un değ il, nasıl duyduğ un önemlidir. Önemli olan ne hissettiğ in değ il, nasıl hissettiğ indir."

–Mevlana, Aş kın Kitabı

Aynı anı farklı aç ılardan yakalayan fotoğ rafç ılar gibi, her birimiz bu dünyaya benzersiz kiş isel merceğ imizden bakıyoruz.

Ona ister Tanrı, ister Allah, Bhagwan, İ sa, Bir veya baş ka bir ş ey deyin, hepimiz daha yüksek bir güce inanıyoruz. Hepimiz O'nun ç ocukları olduğ umuza ve öldüğ ümüzde hepimizin O'na geri döneceğ imize inanıyoruz. Bu, bu İ lahi Varlığ ı gerç ek ebeveynimiz yapar.

Artık hiç bir ebeveynin ç ocuklarını dünyayla yüzleş meleri iç in yalnız bırakmadığ ını da biliyoruz; yol göstermek ve yol göstermek iç in her zaman oradalar. Aynı ş ekilde, gerç ek ebeveynimiz her zaman yanımızdadır, bize yol gösterir ve bize yol gösterir.

Nasıl genlerimizi, görünüş ümüzü ve hatta doğ uş tan gelen özelliklerimizi ebeveynlerimizden aldığ ımız gibi, Tanrı'nın niteliklerini de miras aldık. Ve bir ebeveyn olarak, iç imizdeki bu gücü nasıl kullanmayı seç eceğ imize karar verebilmemiz iç in bize özgür irade armağ anı verdi.

Bunu okurken derin bir nefes alın ve kendinizi güç lendirin:

Bugün, güce sahip olan benim.
Bugün, kaderimin yaratıcısı benim.
Bugün bu gerç eklere uyanıyorum ve hayatımın sorumluluğ unu alıyorum.

Bugün kendimi iyileş tirme gücüne sahibim.
Bugün kendim iç in bir cennet yaratmayı seç iyorum.

Machine Translated by Google

> Bugün aşkı seçiyorum.
>
> Bugün, en yüksek benliğim olmayı seçiyorum.

Şu anda bu ifadelerdeki gerçeği hissedemeyebilirsiniz, ancak bu kitabı okumayı bitirdiğinizde, bu sözlerle kendi gerçeklerinizi deneyimlemeye başladığınızda, onlara sahip çıkacak ve nereye giderseniz gidin onları yanınızda taşıyacaksınız.

Kişisel deneyimlerime göre, insanın sadece değişmeye karar vererek asla değişmediğini gördüm. Ancak hayat bize bir zorluk çıkardığında veya engeller yolumuzu tıkadığında, bizi yeterince yavaşlattığında, oturup bazı olumlu değişiklikler getirme zamanının geldiğini anlarız.

Her birimiz kendi bireysel yolculuğumuzun kahramanıyız. Kötüler, iblisler, engeller ve ateşle imtihanlarla karşılaşacağız. Kendimizi kurban gibi hissetmeye devam edersek pasif alıcılar oluruz ve suçlanacak yalnızca farklı kişiler ve durumlar buluruz.

Hayattaki her engel ve meydan okuma kılık değiştirmiş bir derstir. Filmlerdeki gibi kahramanın hayatta karşılaştığı en büyük çatışma, onun en büyük zaferine yol açar.

Gönül yarası, aile parçalanmaları, ihanet, kayıp, keder - kim bunlardan en az biriyle karşılaşmamıştır? Hayatımızda karşılaştığımız her sınavdan öğrenilecek bir şeyler vardır. Ve almamız gereken dersi özümsediğimizde, engel ortadan kalkar. Bu bilgi, hayattan geçerken çok önemlidir.

İyi ya da kötü her deneyim bize bir şeyler öğretmeye çalışıyor. İyi zamanlarımız olduğunda, Tanrı bizden durup onları takdir etmemizi, hayatımızda oldukları için şükran duymamızı ister.

Zor bir durumla karşı karşıya kaldığımızda, hüsrana uğramak ve Neden ben diye haykırmak yerine Tanrı, bu zorlukta saklı olan dersleri derinlemesine düşünmemizi ve öğrenmemizi istiyor.

Yani, kendini sıkışmış hissettiğinde, sadece Tanrı'ya sor, bundan ne öğrenmemi istiyorsun?

Bu, zorluklarla daha iyi yüzleşmemize yardımcı olacak ve aslında doğru olanı bulabiliriz. çözüm çünkü daha yüksek gücümüze bağlanarak rehberlik istiyoruz.

Tanrı dediğimiz bu süper gücün bizi yarattığını ve hepimizin her an O'na bağlı olduğumuzu anlamamız gerekir. Bize özgürlük ya da özgür irade denen bir şey verdi - kendi seçimlerimizi yapmak, kendi hayatlarımızı yaratmak için bir zihin.

Machine Translated by Google

Şimdiye kadar, sağlık, mutluluk, zor zamanlar, iyi zamanlar gibi yolunuza çıkan her şeyi kabul ederek, bunun sizin kaderiniz olduğuna inanarak hayattan geçtiniz. Sık sık duyarız - Hepsi kader ya da kader ... yıldızlarımda yazılı ... Başka seçeneğim yok, bu Tanrı'nın benim için seçtiği hayat.

Evet, belki sizin için belli bir yol seçilmiştir ama o yolu nasıl izleyeceğiniz elbette sizin seçiminizdir. Belirli bir olayın neden meydana geldiğini sorgulamak veya merak etmek için hiç durmadınız. Neredeyse koşulların kurbanı gibi hissederek her zaman akışa uydunuz. Kendi hayatınızı yaratabileceğinizi ve herhangi bir zorluğu zafere dönüştürebileceğinizi bir an bile fark etmediniz mi?

Hayatınız her zaman yaptığınız seçimlerden ibarettir ve onlardan sizden başka hiç kimse sorumlu değildir. İnsanlar veya koşullar tarafından kontrol ediliyor olsanız bile, sonunda nihai seçim her zaman size aittir. Bu, Tanrı'nın size verdiği özgür iradedir.

İstediğiniz hayatı yaratma gücü her zaman sizin elinizdedir ve olacaktır. Bugün keşfetmeniz gereken sihir bu.

> Eğer seçersen tamamen farklı bir hayatın olabilir.
> ile.

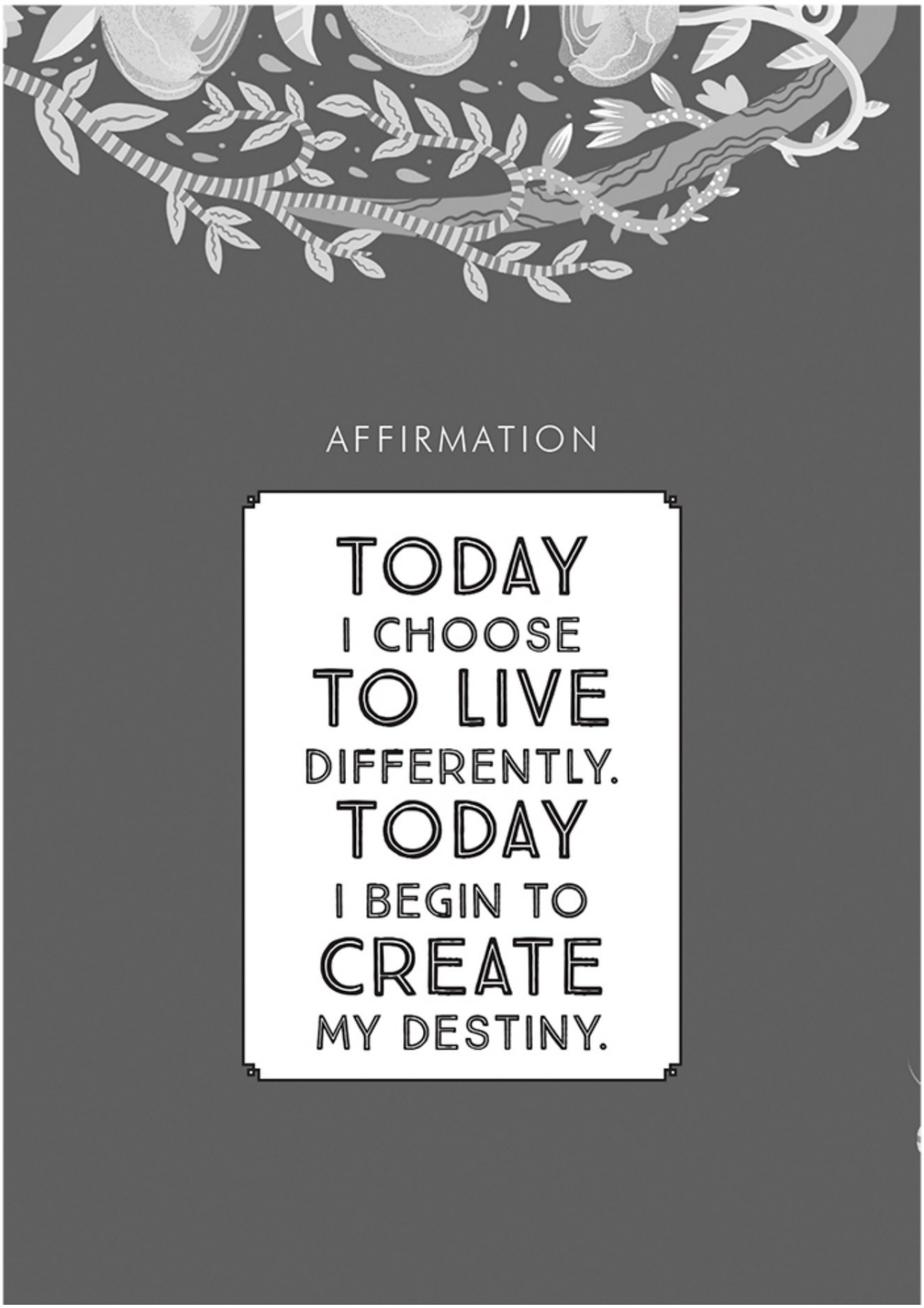
Kendinize hatırlatın - Hayat, her seferinde bir gün yaşanması gereken bir yolculuktur. Ben yazar ve yönetmenim, bu yüzden bugünden itibaren tüm hayallerimi gerçekleştirmeyi seçmeme izin verin.
gerçekleşmek.

Olumlamalar, hayatınızın gerçekliği gerçekten neyin mümkün olduğuna odaklanmanıza izin vermediğinde kullanabileceğiniz olumlu ifadelerdir.

Bir durumun çok olumsuz olduğunu hissettiğinizde ve acilen odağınızı değiştirmeniz gerektiğinde, olumlamalar titreşiminizi yükseltmenize ve tezahür ettirmek istediğiniz şeyin frekansına ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Olumlamalar, olumsuz bir düşüncenin daha ileri gitmesini önlemenin en iyi yoludur.
ve olumsuz bir tezahür haline geliyor.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

3

EŞ Sİ Z OLMAK

"Kimse üstün değ il, kimse aş ağ ı değ il ama kimse eş it de değ il. İ nsanlar tek kelimeyle benzersizdir, kıyaslanamaz. Sen sensin, ben de benim."

–Osho

Sen de herkes gibi bu gezegende eş sizsin.

Komik ama bir düş ünün. Öne ç ıkmak istiyoruz ama aynı zamanda uyum sağ lamak da istiyoruz. Tüm eğ lencenin dış ında kalmak istemiyoruz. Bu yüzden Justin Bieber konseri iç in sıraya girdik, ç ok para harcadık, halbuki daha iyi bir ş eye harcayabilirdik. Herkes gibi biz de moda, takı ve otomobillerdeki son trendleri takip ediyor ve yine de farklı olduğ umuz iç in fark edilmeyi umuyoruz.

Büyürken, sürekli olarak iki farklı yöne ç ekildim. Benim yaş ımdaki diğ er kızlar gibi olmadığ ımı iç ten iç e biliyordum. Zekiydim ve okumayı severdim.
Ama moda ya da makyaj hakkında hiç bir ş ey bilmiyordum ve insanların yanında kendimi hep garip hissettim. Her nasılsa, insanlarla düzenli sohbetler beni ilgilendirmiyordu ve boş dedikodular her zaman zaman kaybı gibi geliyordu.

Baş ka birinin hayatında neler oluyor Kim belirli bir ünlüyle ç ıkıyor Hangi ülke ne iç in savaş ıyor Bunlar pek umursamadığ ım ş eylerdi.

Sorularım zaten farklıydı. Her zaman burada ne iş im olduğ unu merak etmekle meş guldüm, Neden doğ duk, buradaki amacımız nedir, Neden bazılarının bu kadar ç ok ş eye sahipken bazılarının bu kadar azına sahipken, Para sadece kağ ıtken ve bizim tarafımızdan yaratıldığ ında neden birileri hastalanır? bu gezegende bu kadar fazla yiyecek varken neden insanlar aç lıktan ölmek zorunda ki tanrı bunu neden yapıyor?

Machine Translated by Google

Bunlar, gerçekten istediğim, sürekli olarak aklımda oynayan birkaç şeydi.
e cevaplar.

Her zaman kırılgan bir çocuktum ve garip hastalıklara yakalanmaya devam ettim. Çok küçük yaşta gözlüğüm oldu. Çoğu şeyden emin değildim. Sanırım sadece hayattan korkuyordum.

Hepimiz beceriksizlik aşamalarımızdan geçmiyor muyuz Bazılarımız içe dönük olarak bunu saklıyor, bazılarımız başkalarına zorbalık yaparak güvensizliklerimizi açığa çıkarıyor. Her birinin rahatsızlık anlarıyla başa çıkmak için kendi yolu vardır, ancak derinlerde hepsi aynı iblislerle savaşıyordu.

O zamanlar tüm bunların ne anlama geldiğini anlamamıştım. Neden böyle hissettiğimi ve neden diğerleri gibi olamadığımı hep merak etmişimdir. Bugün farklı olmanın insanı tuhaf yapmadığını biliyorum; sadece seni eşsiz kılıyor.

Ama daha da önemlisi, kim olursak olalım, hepimizin sahip olduğunu fark ettim.
başkalarının önünde gizlemeyi öğrendiğimiz korkular, güvensizlikler ve kırılganlıklar.

O zamanlar korkularıma veya düşünme biçimlerime neyin sebep olduğunu bilmiyordum ama bugün bildiğim şey, düşüncelerim ve korkularımın hayatımdaki tüm zorlukları yarattığı.

Net görememek, neredeyse her zaman hayattan korktuğunuzun bir işaretidir. Ayrıca, gördüğünüzü beğenmediğiniz için daha az görmek istemeniz de olabilir.
İçsel olarak korkulu olduğunuzda, bağışıklık sisteminiz her zaman saldırı veya stres modunda olduğundan, hastalıkları çekme eğiliminde olursunuz. Benzer şekilde, hassas bir kişiyseniz, hassas bir cilde veya alerjiye sahip olma olasılığınız yüksektir.

Yani, çok fazla korkusu olan biriyseniz, onları salıvermeniz gerekir, yoksa kendinizi genellikle hasta veya rahatsız bulacaksınız, hayatın bana getirdiği birçok çarpma, düşme ve iyileşmeden sonra bunu öğrendim.

> İlahi, en çok ihtiyacımız olduğunda bize çeşitli şekillerde yardım gönderir.

Sadece bunu çoğu zaman fark etmiyoruz. Benim için arkadaşım Ketan'dı. Onunla üniversitede tanıştım ve kendimi biraz daha iyi anlamama ve farklı olmanın sorun olmadığı gerçeğini kabul etmeme yardımcı olan ilk insanlardan biriydi. O gördü

Machine Translated by Google

cephemden ve gerç eğ i tanıdı, beni korkuttu. Güven kazanmama, korkularımın üstesinden gelmeme ve ş üphelerimden kurtulursam istediğ im her ş eyi yapabileceğ imi anlamama yardım etti.

Üniversitede ilk kez bir Konuş ma ve Drama yarış ması iç in sahneye ç ıktığ ımda ne kadar gergin olduğ umu hala hatırlıyorum. İ lgi odağ ı olma düş üncesiyle ürperirdim ama o bana bunu yapmam iç in güven verdi. Ancak ş imdi, yaklaş ık 20 yıl sonra, endiş emin üstesinden gelmem iç in beni nasıl güç lendirdiğ ini anlıyorum.

İ lk defa sahneye ç ıkabilmemin onun desteğ i sayesinde olduğ unu biliyorum. Bu hareket bir bakıma dünyayla yüzleş meye hazır olduğ um anlamına da geliyordu. Beni bugünlere getiren onun gibi bir arkadaş ım olduğ u iç in minnettarım.

Her birimiz hayatta böyle meleklerle karş ılaş ırız. Sınıf arkadaş ları, kuzenler, uç aktaki yabancılar ve hatta kitaplarda ve evcil hayvanlarda görünürler. Parlamayı unuttuğ umuzda bize iç imizdeki ış ığ ı hatırlatırlar. Her zaman bu sessiz meleklere dikkat edin. Bunların farkına varmak, onların size nasıl rehberlik ettiğ ini anlamanıza ve yolunuzu daha iyi takip etmenize yardımcı olacaktır. Her adımda Allah'ın gönderdiğ i melekler vardır. Onların varlığ ına uyum sağ lamak bizim elimizde.

Üniversiteden birkaç yıl sonra evlendim. Tüm evlilikler gibi bizimki de hıç kırıklardan payına düş eni aldı. Ama olmak istediğ im kiş i olmama izin veren harika ve destekleyici kocama da ç ok minnettarım. İ stediğ im ş ekilde büyümeme izin verdi ve hatta onlarla aynı fikirde olmadığ ı zamanlarda bile alış ılmadık düş ünme biç imlerime katlandı. Bana destek olduğ u ve bu yolda benimle birlikte yürüdüğ ü iç in kendisine gerç ekten minnettarım. Benim dünyadaki iki meleğ im olan 18 yaş ındaki Saniya ve 12 yaş ındaki Diara adında iki güzel kızım var.

Çocuklarınızın sizin ilginiz ve rehberliğ inizle büyüyüp güzel ruhlara dönüş tüğ ünü izlerken hayat büyülüdür. Harika arkadaş larım ve destekleyici bir ailem oldu. Finansal olarak güvendeyim. Bu nedenle, hayattan isteyebileceğ iniz her ş eye gerç ekten sahip olduğ umu söyleyebilirim. Ben kutsandım.

Ama o günlerde hala bir ş eylerin eksik olduğ unu hissediyordum ve kendime soruyordum. — Daha ne isterim Aradığ ım ş ey nedir? Kendimi kaybolmuş , sağ lıksız ve sefil hissettim ve nedenini anlayamadım Mutsuzluğ umun sebebi neydi?

Neden mutsuz olduğ umu veya neden sürekli midemde bu hastalık hissi olduğ unu gerç ekten anlamadım. Neden bu kadar korkmuş tum Neden etrafımdaki herkesin hatalarla dolu olduğ unu hissediyordum Neden hayatım herkesinki kadar mükemmel değ ildi Neden benden baş ka herkes her zaman mutlu görünüyordu Neyim eksikti?

Machine Translated by Google

Hahaha senin gibi konuş uyor muyum bugün gülebiliyorum ç ünkü daha iyi biliyorum. Hepsinden sonra, O yolda yürüdüm ve sonra aradığ ımı buldum. senin varmi

Farkına varmak beni ç ok etkiledi, ç ünkü ç oğ u zaman hastaydım.

kendimden olduğ u kadar baş kalarından da sahip olduğ um olumsuz ve eleş tirel düş ünceler, korkular ve yüksek beklentiler. Bu düş üncelerin sağ lığ ımı bozduğ unun farkında değ ildim. Hayat hiç bir zaman mükemmel değ ildir, ancak bazen hayattaki küç ük meselelere o kadar ç ok önem ve önem veririz ki, sahip olduğ umuz daha büyük nimetler iç in minnettar olmayı tamamen unuturuz.

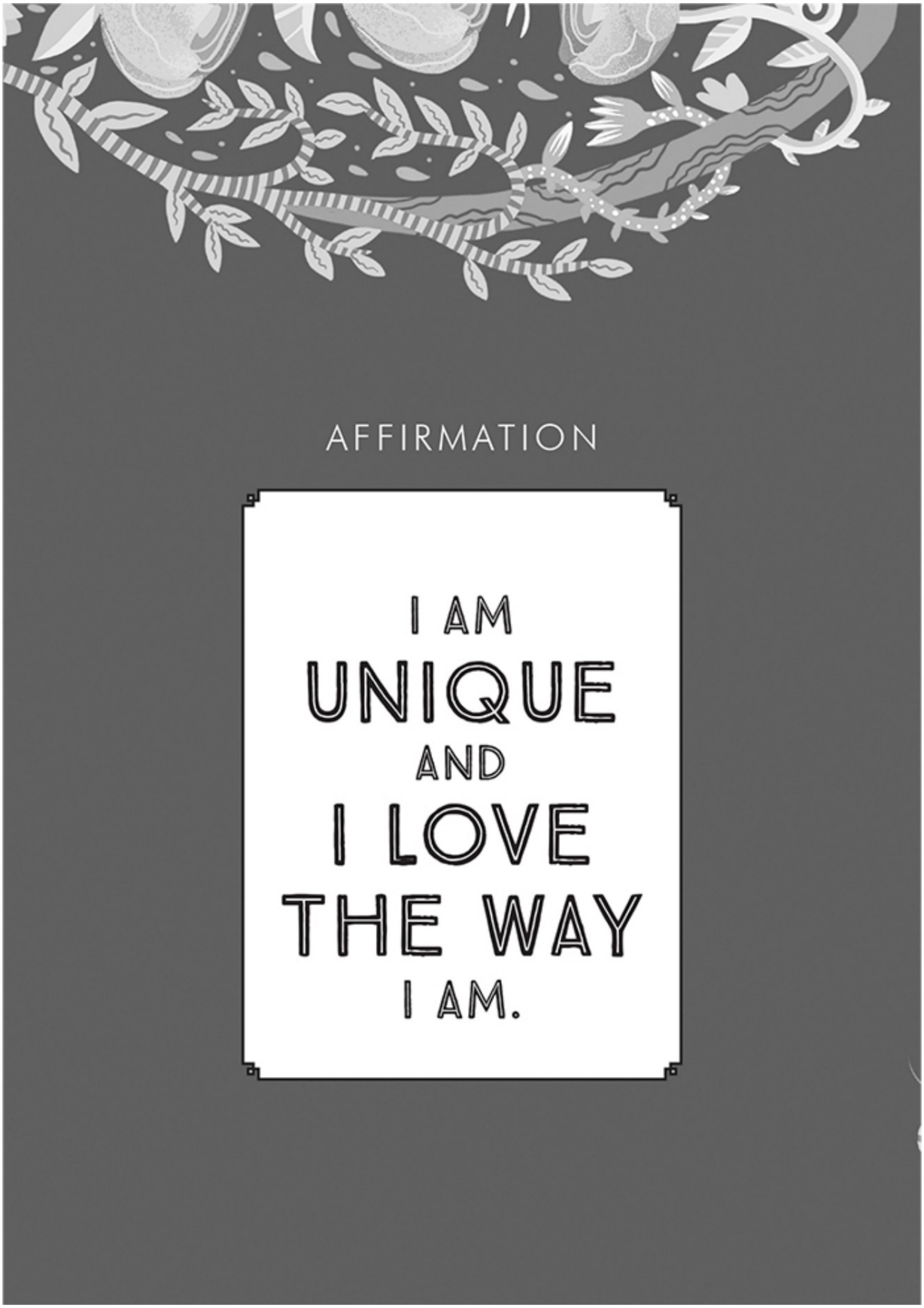
Bazen hayatta kendimize ş u soruyu sorduğ umuz bir noktaya geliriz: Bu boş luğ u hissediyorum... neden bir boş luk var? Bu boş luğ u doldurma ihtiyacı hissediyorum. Neden mutlu değ ilim Aradığ ım ş ey nedir En son ne zaman gerç ekten mutlu hissettim Hiç böyle hissettin mi Bunun iç in ne yaptın aramaya baş ladın mı

cevaplar mı yoksa arka planda kaybolana kadar duyguyu görmezden mi geldiniz, ben de eş iğ ine gelene kadar ikincisini yaptım.

Oturup dikkat ç ekmekten baş ka seç eneğ iniz olmadığ ını anladığ ınızda, daha mutlu bir yaş am yaratmak iç in bir ş eyleri değ iş tirmenin yollarını bulmaya baş layın.

> “Her insanın kendine has bir kimliğ i ve güzelliğ i olduğ unu düş ünüyorum. Herkesin farklı olması gerç ekten güzel olan ş ey. Hepimiz aynı olsaydık, sıkıcı olurdu.”
>
> –Tila Tequila, televizyon ve sosyal medya kiş iliğ i

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

4

İ LAHİ ZAMANLAMA

"Öğ renci hazır olduğ unda öğ retmen ortaya ç ıkar."

Bu Budist deyiş i bize, aç ık ve istekli olduğ umuzda büyümemiz iç in gerekli olanın geldiğ ini hatırlatır. Hocalarım ç eş itli kitaplar, yaş anmış olaylar ve bazı güzel insanlar ş eklinde geldiler.

Genç yaş ta maneviyata yönelmek genellikle küç ümsenebilir.
Bütün bunlar yaş lılar iç in gibi yorumlar. Ş imdi parti yapma zamanı, sürekli sana atılıyor.

Ketan'dan sonra artık hayatımdaki bir sonraki önemli melekle tanış ma vaktim gelmiş ti. Tamamen kaybolmuş biri olarak ve boş luğ umun nedenini anlamakta zorlandığ ımdan cevaplar aramaya baş ladım ve iş te o zaman ikinci meleğ im, Brahma Kumaris'ten Rahibe BK Shivani ile tanış tım.

Annem beni bu olağ anüstü ruhani konuş macıyla tanış tırdı. Eminim birç ok Hintli onu tanıyor ve onu Peace of Mind TV kanalındaki Brahma Kumaris ile Uyanış programında duymuş lardır.

Bu güzel, bilge, aydınlanmış varlıkla tanış mak bir onurdu ve hayat değ iş tiren bir deneyimdi. Konuş ması ile kesinlikle büyülendim. Seyircilerin arasında oturduğ um o bir buç uk saat iç inde iç imde bir değ iş im hissettim. Kelimenin tam anlamıyla bir uyanış tı. Onun bakış aç ısı, hayata ve gündelik durumlara yaklaş ımı o kadar basit ve güzel anlatılmış tı ki, vaazlarını iç tenlikle uygulamaya baş ladım. Onu dinlemek o kadar ilham vericiydi ki, bahsettiğ i tüm konularda kompakt diskler satın aldım. Ruh bağ lantıları, öfke yönetimi ve duygusal zeka üzerine tüm dersleri duydum ve inanıyorum ki, değ iş im o zaman baş ladı.

Aslında kendimi iyi hissetmeye baş ladım. Muhtemelen haftalardır veya aylardır böyle hissetmemiş tim.

Kendimi ve ç evremdeki insanları daha iyi anlamaya baş ladım. Düş üncelerinizin hayatınızı nasıl ş ekillendirdiğ i ve nasıl

Machine Translated by Google

Birkaç basit değ iş iklikle, hayat korkunç olmaktan ç ıkıp güzelleş ebilir.

Dersler kendimi daha iyi hissetmemi sağ ladı. Hayata tamamen yeni bir perspektiften bakmak gibiydi. Yeni bir baş langıç tı ve ç ok güzeldi. Artık geri dönüş yoktu. Uyanma kelimesi abartılı gelebilir ama derin bir uykudan uyanıyormuş gibi hissettim. Edindiğ im bilgelik ve bilgi o kadar güç lendiriciydi ki daha fazlasını istedim. İ ş te o zaman kuzenim bana okumam iç in Ruzbeh N. Bharuchas The Fakir ve Louise Hays You Can Heal Your Life gibi kiş isel geliş im kitapları verdi. Bunlar ve diğ erleri hayatımı büyülü kıldı.

Louise Hay, zihnimizdeki huzursuzluğ un vücudumuzda nasıl rahatsızlık yarattığ ı kavramını bana tanıttı. Bu bakış aç ısı, hastalıklarımdan korkularımın ve olumsuz düş üncelerimin nasıl sorumlu olduğ unu anlamamı sağ ladı. Bu, bazı insanların yaş amlarını ç oğ u zaman hasta olarak geç irirken, diğ erlerinin yaş amlarını mükemmel bir sağ lıkla geç irmelerinin nedenini aç ıklıyor.

Kulübelerde ve hijyenik olmayan koş ullarda yaş ayan insanların nadiren hasta, büyük öç üde rahat hayatlar yaş ayanlar bir anda hastalanır.

Bunun tek nedeni, kiş inin düş üncelerinin sağ lık durumu yaratmasından daha fazla olmasıdır. yaş adığ ı ç evre ve bu da beni ş u fikre götürdü:

> Tüm gün boyunca düş ündüğ ün ş ey sensin.

Bunu bilinç altınıza kazıyın ve asla aklınızdan baş ka bir olumsuz düş ünce geç mesini istemeyeceksiniz Bu farkındalık beni gülümsetti. Artık sağ lığ ıma kavuş abilmem iç in kendime yardım edebilirdim. Hayatımı İ yileş tirmeye Baş layabilirim

Bu yeni düş ünme ve olaylara bakma biç imini keş fettiğ im iç in sonunda kendimi mutlu hissettim. Sonunda hayatımda bir ç apa bulmuş gibi hissettim. Aradığ ımı bulduğ umu hissettim.

Ama sonra hayat tahmin edilemez ve yeni bir engelli yarış baş ladı, bu da beni bir kez daha kaybolmuş hissettirdi.

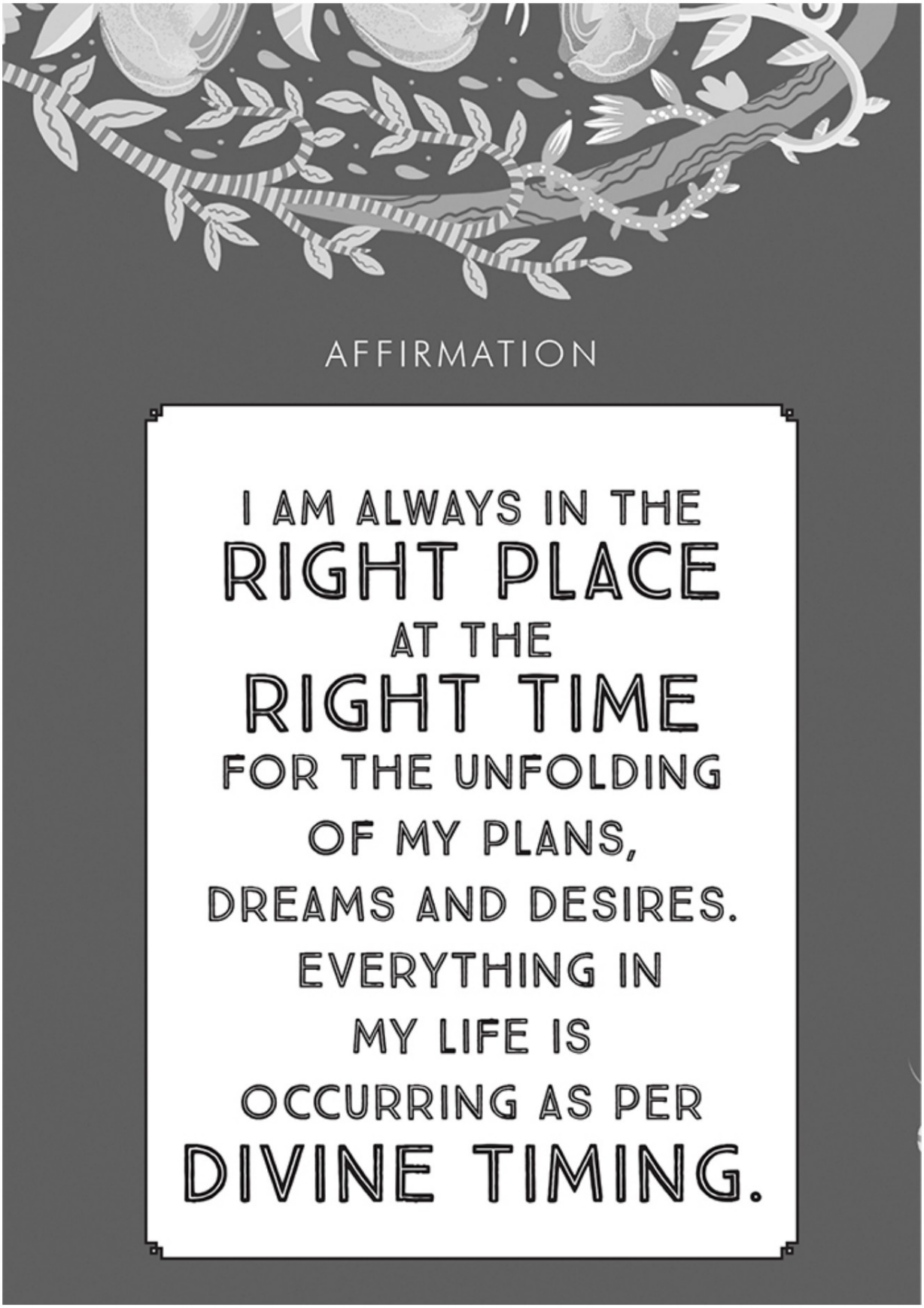
"Bırakıp Tanrı'ya güvendiğ inde, her ş ey planlayamayacağ ın bir ş ekilde gerç ekleş ir, bazen sadece endiş eyi bırakıp inancına sarılman gerekir, olması gerektiğ i gibi olur ve

Machine Translated by Google

tam olması gereken zamanda, ben buna İ LAHİ
ZAMANLAMA diyorum..."

–Tony Gaskins, motivasyon konuş macısı

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

5

FARKLI GÖRMEK

"Hayatın zorluklarını yaş arken bakış aç ısı her ş eydir."
–Joni Eareckson Tada, yazar

İ kinci bebeğ imden sonra ciddi sindirim bozukluklarıyla karş ılaş tım. Bende neyin yanlış olduğ u hakkında hiç bir fikrim yoktu ama yediğ im her öğ ünü sindirmek o kadar zordu ki sürekli ş iş kinlik ve rahatsızlık yüzünden dış arı ç ıkmak bir sorun haline geldi. Bana müshil veren birkaç doktora gittim ama sorunun ne olduğ unu ç özemediler.

Ama ş evkle dua ettiğ im iç in Tanrı bana yardım etmek iç in oradaydı.

Boğ azımdaki bir sorun nedeniyle endoskopi yaptırmak zorunda kaldım ve o zaman doktor ç öyak, yani glüten intoleransı olduğ umu keş fetti. Vücudunuzun buğ day ve buğ day bazlı gıdaları sindiremediğ i otoimmün bir hastalıktır. Yani, onu yerseniz, vücudunuz ona düş man gibi davranarak onunla savaş maya baş lar. Ş imdi nihayet bende neyin yanlış olduğ unu biliyordum ama bu tam bir ş ok ediciydi ç ünkü tek ç are buğ dayı, rafine unu ve diğ er buğ day bazlı ürünleri tamamen bırakmaktı.

Beni tanıyanlar yemeğ e olan düş künlüğ ümü ç ok iyi bilirler. Bana baktığ ında öyle düş ünmeyebilirsin ama ben tam bir gurmeyim. Ama burada samosa, pizza, hamburger, kek, hamur iş leri ve bisküvi gibi en sevdiğ im yiyeceklerin hiç birini unla yapıldığ ı iç in yiyemeyeceğ im söylendi. Bir ş ok halindeydim ve ne yapacağ ımı bilmiyordum. Ama o zamanlar sağ lığ ım o kadar zayıftı ki, yeme alış kanlıklarımı değ iş tirmekten baş ka seç eneğ im yoktu. Vücudumu anlamak ve bu zorlukla yavaş yavaş yüzleş mek ve üstesinden gelmek gerç ekten ç ok uzun zamanımı aldı.

Tam kendi sağ lık sorunlarımla yüzleş meye ç alış ırken, küç ük kızım karaciğ er sorunu yaş amaya baş ladı. Çok kilo kaybediyordu ve hiç iyi yemek yemiyordu. En büyük korkularım gerç ek olmuş tu - kızıma da aynı glüten intoleransı teş hisi kondu ve bu da karaciğ erini etkiledi.

Machine Translated by Google

Hiç bir yerde sağ lıklı ve sağ lıklı bir ç ocuk aniden rahatsızlandı ve doktorların bile gerç ek sorunu teş his etmesi biraz zaman aldı. Otoimmün bir karaciğ er hastalığ ıydı.

Kendi bedeniniz size zarar veriyorsa ne yaparsınız? Bu güzel, karmaş ık bedenimiz o kadar mükemmel ç alış ır ki, bir ş eyler ters gidene kadar onun ne kadar sihirli ç alış tığ ını fark etmeyiz; Bizim yardımımız olmadan, kalbimiz her saniye atar ve yediğ imiz yiyecekler sindirilir. Ancak, bir ş ey anormal davranana ve dikkatimizi vermeye zorlanana kadar her ş eyi olduğ u gibi kabul ederiz.

Kusursuz iş leyen bir sistemin nasıl birdenbire bozulabileceğ ine dair hiç bir fikriniz olmadan Haywire, yine tamamen kaybolmuş hissettim.

Neden her ş eyin alt üst olduğ unu anlamadığ ınızda ve aniden bilinmeyen zorluklarla mücadele etmeye baş ladığ ınızda, tek yapmak istediğ iniz bağ ırmak ve Tanrı'ya NEDEN BEN diye sormaktır.

Tanış tığ ınız doktorlar bile belli bir sorunun neden olduğ u konusunda size cevap veremeyince, bu sorunların baş ınıza nasıl geldiğ ini ve neden baş ınıza geldiğ ini merak etmeye baş larsınız Kaderiniz mi Bunları yaş amak kaderinizde mi vardı bunlar? baş ka bir hayattan gelen kötü karmanın sonucu

Cevapları bilmeden ilahi rehberlik iç in kitaplarıma döndüm. Korkularımı yenmeme ve kızımı iyileş tirmeme gerç ekten yardımcı olan kitaplardan biri Joseph Murphy'nin Bilinç altı Aklınızın Gücü kitabıydı. Bu ilahi bir müdahaleydi.

> Vücudunuzdaki her hücre ilahi bir zekaya sahiptir. Ne düş ünürsen, vücudunda ne hissedersen onu hissedersin.
>
> –Bilinç altınızın Gücü

Vücudumuzdaki her hücre, zihnimizdeki düş üncelere yanıt verir ve bu, vücudumuzda sağ lık veya hastalık olarak tezahür eden ş ey.

Louise Hays'in You Can Heal Your Life adlı kitabı, aslında farklı olumsuz düş ünce türlerinin neden olduğ u hastalıkları listeler ve kendinizi iyileş tirmenize yardımcı olmak iç in zihninizi daha olumlu bir düş ünme biç imine doğ ru yeniden eğ itmeniz iç in size güzel olumlamalar verir.

Anladığ ım kadarıyla korkularım, endiş elerim ve endiş elerim her ş eye neden oluyordu. hayatımdaki bu sorunlar

Machine Translated by Google

Endiş elerimin bir sonucu olarak sanırım kızlarımda hastalık tezahür ettirdim. vücut da. Bu mümkün müydü?

zihnim bedenimde gerç ek bir fiziksel hastalık olarak tezahür ediyordu.

Iş ık iç in Tanrı'nın gönderdiğ i bu güzel kitaplara döndüm ve sonunda karş ıma ç ıktı ve gerç ek ş ifa yolunu öğ rendim. Sorundan kalıcı olarak kurtulmak iç in sadece hastalıkların semptomlarını değ il, kiş iyi bir bütün olarak tedavi ettiğ iniz bütüncül bir ş ifa yöntemi denir.

Hepimizin kullandığ ı batı ilaç ları sadece semptomlarımızı tedavi eder, her parç ayı birbirinden ayrı ele alır ve genellikle hastalığ ı tedavi etmek yerine baskı altına alır. İ yileş mek iç in ihtiyacınız olan her ş ey vücudunuzda var. Ama bazen zihninizi yeniden programlayarak iyileş mek iç in kendinize yardım etmeniz gerekir.

Sürekli hastalığ a bakmak, ondan bahsetmek, detaylıca anlamak bana hiç bir fayda sağ lamadı. Sağ lık sorunu hakkında ne kadar ç ok ş ey öğ renmeye ç alış ırsam, o kadar kötü oldu. İ ş te o zaman okurken faydalı bir tavsiyeyle karş ılaş tım: Probleme bakarak problem ç özemezsiniz, ç özümünü aramalısınız.

Moralimi yükseltmeye yardımcı olan diğ er cesaret verici sözler ş unlardı: Her sorunu bir dağ gibi değ il, küç ük bir nokta olarak ele alın ç ünkü bir noktayı silmek kolaydır, ancak bir dağ a tırmanmak değ ildir.

Yani sorun veya hastalık hakkında doğ ru olduğ unu düş ündüğ ünüz ne varsa onu ç ekeceksiniz. O kadar ç ok korktum ki en kötüsünü aldım.

Kendi sağ lık endiş elerimi unuttum ve tüm dikkatimi altı yaş ındaki ç ocuğ uma odakladım. Kızlarımın sağ lığ ıyla ilgili her zorluk bende bir batma hissi uyandırdı. Hiç bir doktor tam bilgi vermediğ i iç in hastalığ ı detaylıca anlamak iç in internete girip durdum. Doktorların onları görmeyi bekleyen hastaları vardır ve size ilaç yazmanın ötesinde bu durumlarla nasıl baş a ç ıkacağ ınızı söylemezlerse onları suç layamazsınız. Genellikle diyet ve beslenmeye nasıl dikkat edeceğ inizi söylemezler ve bu önemlidir ç ünkü ilaç lar sizde hazırlıklı olmayabileceğ iniz yan etkilere neden olabilir.

İ ş te o zaman kendine yardım etmen gerektiğ ini anladım. Sizden baş ka hiç kimse kendi sağ lığ ınızla gerç ekten ilgilenemez. Bir doktor size rehberlik edebilir ve ilaç yazabilir, ancak kendinizi yalnızca siz iyileş tirebilirsiniz.

O zamana kadar bir ebeveyn olarak en kötü aş amadan geç iyordum. Ama sonra yalnız olmadığ ımı da fark ettim ve bütün bu olan biten boyunca görünmez bir el vardı.

Machine Translated by Google

bana rehberlik ediyor Gerç ek bir ebeveyn olarak Tanrı her zaman bana yardım etmeye
ç alış ıyordu ve ş imdi bunu görmeyi ve deneyimlemeyi öğ renmiş tim. İ nancımı değ iş tirdim
ve sonunda bana yol göstermesi iç in ilahi güce teslim oldum.

"Evrenden istediğ iniz tüm iş aretleri isteyebilirsiniz, ancak nihayetinde,
görmek istediğ imizi, onu görmeye hazır olduğ umuzda görürüz."

–How I Met Your Mother, TV programı

Machine Translated by Google

6

İŞARETLERİ GÖRDÜM

"Ben Rab (bilinç altınız) kendimi ona bir görümde tanıtacağım veya onunla bir rüyada konuşacağım."
–İncil 12:6

Yardım işaretleri daha önce de vardı ama korkularım onları görmeme izin vermiyordu.
Örneğin bunu al:

Kızıma ilaçlarını içirmeye çalıştığım günlerden biriydi, o da çok huysuz davranıyor ve ilaçları reddediyordu. Kızdım ve ona bağırdım ve ağlamaya başladı. O sırada telefon çaldı. Çocuk doktoru hattaydı ve Bayan Rajani, beni aradınız mı diye sordu.

O gün onu kesinlikle aramamıştım ama hatta olduğu için ne yapmam gerektiğini sordum ve bana, Lütfen onu rahat bırakın dedi. Bir gün ilaçlarını almazsa sorun olmaz. Onu bu kadar üzme.

Telefonu kapattıktan sonra gerçekten şok oldum. Onu aramış olsam bile, yoğun çocuk doktorlarımız bizi ne sıklıkla ararlar Ve o gün onu aramadığımdan emindim. Ama bu arama, her şeyin yolunda olduğunu anlamamı sağlayan bir işaretti. İyileşmesine yardım etmem gerekirse, kızımı zorlamayı bırakmalıydım. Aynı zamanda, bunun Tanrı'nın bizimle konuşma yollarından biri olduğunun da bir işaretiydi. Sadece dikkat etmeye başlamalıyız.
Zihnimin hayatımda olan her şeyi kontrol ettiğini fark ettikten sonra ve
Tanrı her zaman yanımda ve sürekli bana rehberlik ediyor, sihir gerçekten başladı.
Burada öğrenilecek çok şey olduğunu anladım.

İlk adım, Tanrı'ya, Bundan ne öğrenmemi istiyorsun diye sormaktır. Bu yüzden,
meydan okumaya yaklaşımımı değiştirdim ya da benim deyimimle, öğrenilecek bir ders.
İstemediğimi değil, istediğimi aramaya başladım. Sorunla ilgili düşüncelerimi değiştirmeye başladım. Zihniyetimi değiştirmek için olumlamaları kullandım. Her zaman

Machine Translated by Google

Korktum, kendime hatırlattım, Tanrı burada benimle, O her şeyle ilgileniyor ve O'nun sevgisi ve ışığı Diara'yı mucizevi bir şekilde iyileştiriyor.

Kendimi ve kızımı iyileştirmek için içimdeki gücü kullanmam gerekiyordu. Bu konuda kimseyle konuşmayı bıraktım ve Tanrı'nın beni sevdiğine ve benim için yalnızca en iyisini istediğine inandım. Hepimizin geldiği yüksek kaynağa bağlandım ve kalbimden Tanrı'nın bizi iyileştirmek istediğine inandım. Yaşamın eğiliminin iyileşmek olduğunu öğrendim; bedenlerimiz düşüncelerimize cevap verecek şekilde yapılmıştır. Vücudumuzdaki her hücre aslında düşündüğümüz şeye tepki verir. Yani, eğer problemden korkacaksam, onu daha da kötüleştireceğim.

Tüm korkularımı ilahi olanın ellerine teslim ettim ve bu ilahi gücün iyileştirmesini istedim, çünkü nasıl yapılacağını yalnızca Tanrı bilir. Düşüncelerimi, Tanrı'nın bana yardım etmek için burada olduğu ve yalnız olmadığım gerçeğini kabul edecek şekilde değiştirdim.

Evrene iyileştiğime dair bir niyet göndermek, iyileşmenin üç te birini sağlıyor. İyileştirmek için ihtiyacımız olan tüm güç içimizdedir; sadece iyileşmeye neden olabilecek doğru niyetleri ve doğru zihniyeti barındırmamız gerekiyor.

İyileşeceğime inanırsam, evren bana daha iyi sağlık vermek için işbirliği yapar.

Kızımı iyileştirmek için bu daha yüksek enerji kaynağına dua ettim.

Tanrı'nın rehberim olduğuna, tanıştığım her doktorun Tanrı'nın meleği olduğuna ve Tanrı'nın her gün her dakika burada kızımı iyileştirdiğine inandım. Bir doktor sadece yarayı dikebilir ve ilaç yazabilir, ancak bizi iyileştirmek için gereken her şeyi zaten içimizde taşıyoruz. Yediği yemeği, aldığı ilacı, tanıştığımız doktorları kutsamaya başladım. Her şeyin kılık değiştirmiş bir lütuf olduğuna inanmaya başladım.

Meydana gelen dönüşüm büyüleyiciydi. Düşüncemi değiştirdikçe her şey değişti. Diara iyileşmeye başladı. O zamanlar, sadece yedi yaşında olmasına rağmen, onunla paylaştığım bilgilerle o kadar güçlenmişti ki kendini iyileştirmek için onaylamaları ve içindeki gücü kullandı. Kendi şifasının bir parçası olduğuna dair inancı tamdı. Büyülü şifa ile gerçekten kutsandım. Rehberim olduğu ve fırtınada bana yol gösterdiği için Tanrı'ya yürekten teşekkür ederim.

Yedi yaşındaki bir çocuğa tahıl gevrekleri, kekler, pizzalar, hamur işleri ve hatta çikolatalar gibi en sevdiği yiyecekleri yemeyi bırakmasını söylemek kolay değildi. Doğum günü partilerinde pastayı, makarnayı ya da pizzayı yiyemediği için ağladığı zamanlar oldu.

İnanın Allah sizi sınıyor. Ama ilahi yardım aldım. Sevgilim, dünyadaki meleğim Diara, bir insanın karşılaşabileceği en anlayışlı çocuk oldu.

Machine Translated by Google

Olumlu düş ünmenin gücüne inanıyor, özel olduğ una inanıyor ve gittiğ imiz partilerde pasta ve kurabiyeleri yiyemese de bugün kendi hamur iş lerini yapıyor. Aslında, artık mutfak kreasyonlarını nefis bir ş ekilde sergilediğ i Facebook ve Instagram sayfaları olan Yummiez For Tummiez'e sahip.

Dokuz yaş ına geldiğ inde glütensiz kekler, hamur iş leri, waffle'lar, tatlılar, dondurma külahları, burbon bisküviler ve jalebis piş irebiliyordu!

> Kendine yardım edenlere Allah yardım eder.

Diara'nın en tatlı arkadaş ları var. Her doğ um günü partisinde, onun da yiyebilmesi ve kendini dış lanmış hissetmemesi iç in ona özel olarak glütensiz bir pasta sipariş etmelerini sağ larlar.
dış arı.

Diara fırıncı olmaya ç oktan karar vermiş tir. Onda hayal kırıklığ ı yok; aslında, ne zaman yeni bir ş ey piş irse, son derece heyecanlanıyor. Zorluklar tarafından alt edilmek yerine üstesinden gelmeye karar verirseniz, hayat iş te bu kadar güzel olabilir.

Küç ük bir kız, karş ılaş tığ ı zorluğ un üstesinden gelmek iç in kendini güç lendirebilirse ve sihri bir nimete dönüş türerek bulun, eminim hepimiz yapabiliriz.

Bugün, kiş isel deneyimlerime dayanarak, hayatımızdaki herhangi bir durumu daha iyiye doğ ru değ iş tirme gücüne sahip olduğ umuza gerç ekten inandığ ımı söyleyebilirim. Keş ke hepimiz bunu bilseydik, istediğ imiz sonuç lar sihirli bir ş ekilde ortaya ç ıkardı.

Her durumda, her zaman istediğ iniz sonucu gözünüzde canlandırın ve istemediğ iniz ş eylerle ilgili düş üncelerden kaç ının. Her zaman hatırla, en ç ok dikkat ettiğ in ş eyi hayatına ç ekeceksin.

Diara'nın sağ lığ ına dikkat ettiğ im sürece iyileş medi, ama onun iyileş mesine odaklanmaya baş ladığ ım ve onu tamamen sağ lıklı olarak görselleş tirdiğ im an, değ iş im hayret vericiydi. Hatta ç ocuk doktoru raporlarına baktıktan sonra aslında bana ş u sözleri söyledi: Aman Tanrım, bu bir sihir. Aslında bu senaryoyu görselleş tirmiş ve onaylamış tım. Bu yüzden Dr Chital bu sözleri söylediğ inde, benim iç in Tanrı'nın bana, Dikkatini ver ve sihrin gerç ekten iş e yaradığ ına inan, demesi gibiydi.

Machine Translated by Google

Çok sabırlı ve anlayış lı olan ve Diara'yı iyileş tirmede gerç ekten Tanrı'nın meleğ i olan karaciğ er uzmanı Dr Sanjeev Khanna bile ona baktı ve Vay canına, o bir mucize dedi.

Karş ılaş tığ ımız her zorluk aslında öğ renmemiz gereken bir derstir ve bundan ders ç ıkarana kadar aynı durumu yaş amaya devam edeceğ iz. Yani, hayatında bir ş eyler tekrar tekrar olmaya devam ettiğ inde, her zaman dur ve Tanrı'ya sor, bundan ne öğ renmemi istiyorsun Ve emin ol, dersi öğ rendiğ inde problem ortadan kalkacak.

Eski tepki verme ş eklinizi değ iş tirdiğ iniz an, bir değ iş im olacak ve her ş ey değ iş meye baş layacak. Bu, hayatınızda meydana gelen yeni ş eylerin baş langıcı olacak. Sorun kelimesini zorluk veya durumla değ iş tirmek bile algınızda ve bununla nasıl baş a ç ıktığ ınızda bir fark yaratabilir.

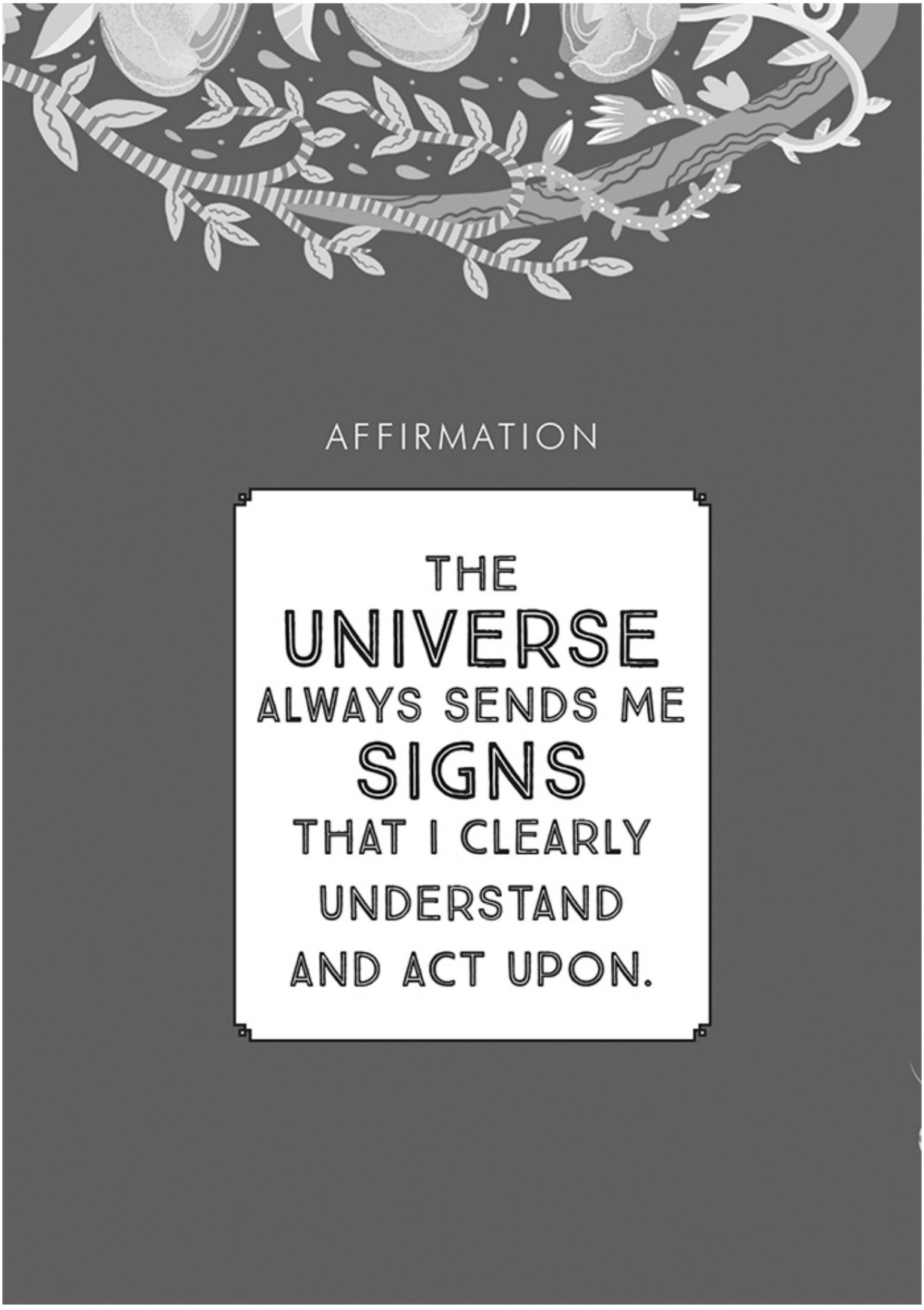
Siz de kullandığ ınız kelimeleri, hissettiğ iniz duyguları ve olaylara yaklaş ım tarzınızı değ iş tirerek durumlarınızı değ iş tirmeye baş layabilirsiniz. Yoga sınıfında, bir esneme ne zaman acı hissetse, uwww yerine vay diyen ve bu süreç te kendisi dahil herkesi gülümseten kiş i gibi olun.

Veya plastik parç alarında bile sonsuz olasılıkları görebilen lego blokları olan bir ç ocuk gibi olun. Onları düz bloklar olarak görebilir veya vinç , tren veya kale olarak algılayabilirsiniz.

"Tanrı'yı iç imde yüceltiyorum, ç ünkü Tanrı bize korku ruhunu
değ il, GÜÇ, SEVGİ ve SAĞLAM AKIL ruhunu verdi."

–İ sa Mesih
2 Timoteos 1:7 Yeni Kral James Versiyonu

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

7

KENDİ Nİ TANIMAK

"Düş ünenin altındaki Varlık, zihinsel gürültünün altındaki
dinginlik, acının altındaki sevgi ve neş e olarak kendini bilmek, kurtuluş tur,
kurtuluş tur, aydınlanmadır."

– Eckhart Tolle, Ş imdinin Gücü

"Ben kimim?"

Arada bir kendine bu soruyu soruyor musun?

Kendiniz hakkında durup düş ünmenizi sağ layan ve sizi zorlayan bir soru.
cevapları bulmak iç in

İ ç e doğ ru yolculuğ um iyi ve gerç ekten baş layana kadar, böyle yapardım
kendimi tanıttım: Ben

Deepa Rajani. Ben evli, iki ç ocuklu Hintli bir kadınım. Ama bu sadece ben miydim Yoksa
dahası mı vardı Tabii bu sadece dış katmandı.

İ ç yolculuğ um baş ladığ ında, bakış aç ım büyük öç üde değ iş ti. Bu fiziksel bedenden
ç ok daha fazlası olduğ umu fark etmeye geldim. Aklımdım, ruhumdum ve ebediydim.

Benim hakkımda konuş urken genellikle fiziksel benliğ imizden, dinimizden, yaş ımızdan,
eğ itimimizden, aile durumumuzdan, mesleki konumumuzdan ve hatta sanal yaş amlarımızdan
bahsediyoruz. Kendimizi LinkedIn profillerimizle tanımlarız ve beğ endiklerimiz ve
beğ enmediklerimiz hakkında Instagram ve Pinterest'te gönderiler yayınlarız. Kısacası, kendimizi
Etiketlere indirgedik.

Aslında insanlar iliş kilerimizi, ş u anda kiminle arkadaş olduğ umuzu ve hatta bu yaz
nereye seyahat ettiğ imizi öğ renmek iç in ç evrimiç i durumumuzu kontrol ediyor.
Doğ al olarak, insanlar bizim gerç ekten böyle olduğ umuzu düş ünüyor.

Machine Translated by Google

Bu tür bir imaj oluş turma ve tanımlama, birkaç yıl öncesine kadar hiç duyulmamış tı. Bugün, gönderilerinize yeterince beğ eni gelmemesi bile güvensizlik sebebi olabilir. Ama bu senin gerç ek kimliğ in mi ve tüm bunlar elinden alınsa ne olur Bunun ötesinde kim olursun?

Ya kendinizi öç ebileceğ iniz bir sosyal medya olmasaydı ve ya gerç ek dünyayla olan gerç ek etkileş imleriniz, gerç ekte kim olduğ unuzun bir öç üsü olsaydı - gerç ekte ne iç in değ erli olurdunuz? Ve daha da önemlisi, özgün tanıtımınız ne olurdu?

Cevabı aramaya ç alış alım.
Peki biz kimiz

Hepimiz enerjiyiz. Bu insanın aç ılması gereken bir ş ey. Bu dünyadaki tüm maddeler, farklı enerji biç imlerinin bir karış ımıdır ve buna siz, ben, arkadaş larımız, sahip olduklarımız, ağ aç lar, hayvanlar, dünya, güneş , gökyüzü ve yıldızlar dahildir. Hepsini.

Biz saf enerjiyiz, TANRI'nın bir parç ası olan bir enerji. Vücudumuzdaki her hücre bizim bir parç amız olduğ u gibi, hepimiz Yaratıcımızın parç alarıyız. Bilim bile, dünyadaki tüm maddenin farklı frekanslarda hareket halindeki enerjiden ibaret olduğ u konusunda hemfikirdir.

Dünyadaki ş eyler sadece farklı enerji biç imleriyse, sen ve ben nasıl farklı olabiliriz Farklı fiziksel özelliklere sahip olabiliriz ama özünde biz biriz.
Bunu anladıktan sonra, birbirimizle bağ lantı kurmak ve uyum iç inde yaş amak bizim iç in ne kadar zor olabilir ki Hepimiz ruhuz.

İ ç inizde seyahat etmeye baş ladığ ınızda, gerç ek BEN'in ilahi bir ruhsal varlık olduğ unu keş fedeceksiniz - ş ekil değ iş tirebilen ama asla ölmeyen ölümsüz enerjiden yapılmış bir ruh. Ayrıca, tüm düş üncelerinizin, hislerinizin ve duygularınızın da yaş amakta olduğ unuz hayatı yaratan enerji biç imleri olduğ unu bilin. Her ş ey enerjinin bir iş levi olduğ unda, o zaman gerç ekleş tirdiğ iniz tüm düş ünceler, sözler ve eylemler enerji yasalarına göre sonuç lar verecektir.

O zaman, aptalca bir hurafenin sonucu olduğ unu hissettiğ in ritüeller bile aslında mantıklı olacaktır, ç ünkü aynı yasa ile uyum iç indedirler. Onlar ayrıca
enerji.

Artık bu fiziksel bedenin sadece bir dış örtü olduğ unu anladım; gerç ek ben hissedilebilen ama görülemeyen görünmez bir enerjidir. Ayrıca benim görünmeyen

Machine Translated by Google

düş ünceler, hisler ve duygular arzularımı fiziksel gerç ekliğ e getiren ş eylerdir.
Görünmeyen bu ş ekilde görülene dönüş ür.

Bu, hayatın gerç ek anlamını anlamaya baş layacağ ınız zamandır - enerjinizi neye harcarsanız, aynı enerjinin bir formu olarak hayatınıza girecektir. Yani sevgiye enerji verirsek hayatımıza sevgiyi alırız, eksikliğ e ya da eleş tiriye enerji verirsek hayatımıza o girer.

İ ç inizde fiziksel bedeninizden ayrı bir iç sel varlık vardır. Biz buna ruh deyin, Atman.

Öldüğ ümüzde, ruhun bedeni terk ettiğ ini, onu cansız bıraktığ ını söylerler. Kimsenin ruhun öldüğ ünü söylediğ ini duymazsınız, ç ünkü ruh enerjidir ve enerji asla ölmez; sadece biç im değ iş tirir.

Bazılarımız durup merak ediyor - öyleyse hayatın gerç ek anlamı nedir Ben kimim Neden gerç ekten buradayım Nereye gidiyorum?

Soruların aynı kaldığ ı söylendi. Sürekli değ iş en cevaplar. Biz geliş tikç e, cevaplarımız farklı görünüyor. Olması gereken yol bu.
Görev sırasında her birimiz kendi zamanımızı ve hızımızı belirliyoruz ve bu gerç ekten önemli değ il. Bu bir yarış ma değ il. Eş siz yaş am amaç larımızla bireysel yolculuklarımıza ç ıkıyoruz.

Hindu felsefesi Aham Brahmasmi'yi belirtir, bu da benim Brahman'ım ya da Ben Sonsuz Gerç ekliğ im anlamına gelir. Hindular, her birimizin iç inde bir Yaratıcı olan bir Tanrı olduğ una inanırlar.

Gerç ekten sonsuz olduğ unuzu ve ç evrenizdeki herkesin de öyle olduğ unu anladığ ınızda, ç ünkü birbirine bağ lısınız ve ayrıca Tanrı ile birsiniz, bu büyüleyici, güzel ve güç lüdür ve gerç eklik algınız değ iş meye baş lar.
Göründüğ ünden ç ok daha fazlası olduğ unu anlıyorsun.

O zaman dış etiketler -isim, yaş , toplum, uyruk ve hatta cinsiyet- gerç ek sen ve gerç ek ben iç in tesadüfi hale gelir ki bu da özünde zaten birdir.

"Bireysel olarak, biz bir damlayız.
Birlikte bir okyanusuz."

–Ryunosuke Satoro, yazar

Machine Translated by Google

8

BEN BAŞ KA BİR SENİM

"Çevrenizdeki dünyayı kendinizin bir uzantısı olarak gördüğünüzde, bir daha asla baş ka bir ruha zarar vermek istemeyeceksiniz. Hepsinden öte, her insan baş ka bir sensin."

'In Lak'ech Ala K'in'—Kalbin yaş ayan kodu

Maya geleneğinde bu, insanlar birbirleriyle tanış tığında kullanılan bir selamlamadır. Lakech'te Ala Kin, ben baş ka bir senim veya ben senim ve sen de bensin anlamına gelir. Birlik ve beraberliğin ifadesidir.

Diğer kiş iyi kendimizin bir aynası olarak kabul ettiğimiz her seferde, bu etkileş imde otomatik olarak ş efkat ve saygı hissederiz. Bu nedenle, hemen hemen tüm antik kültürler güneş e, aya, ağaç lara, hayvanlara ve kuş lara birbirlerine olduğu kadar değer vermiş tir.

Bu kültürlerin para birimi ile iş lememesine rağmen büyüyüp geliş mesi ş aş ırtıcı olmamalı. Para, süslü arabalar, gösteriş li evler veya mücevherler yoktu ama birbirleriyle ve Toprak Ana ile yoğun bir bağları vardı.

Kendimize benim baş ka bir sen olduğumu hatırlatabilseydik, tanış tığımız her insana sevgi vermek isterdik. Artık onların kusurlarıyla ilgilenmeyecektik. Her eylemimiz, bizi baş ka birinin hayatını nasıl daha güzel ve eğlenceli hale getirebileceğimizi düş ünmeye sevk ederdi. Ne de olsa baş kası iç in yaptığımız, dolaylı olarak kendimiz iç in yapılıyor.

Ş u anda fazla idealist görünebilir. Sonuç ta, Kutsal Dalai Lama gibi aydınlanmış ruhlar değiliz. O sinir bozucu komş uya veya o inatç ı patrona karş ı nasıl ş efkatli ve sevgi dolu hissedebiliriz? Birisi size kötü ve korkunç davranırken nazik olmak bile neredeyse imkansızdır.

Doğrusunu söylemek gerekirse her ş eyin bir anda dönüş tüğü filmlerdeki gibi değil bu. Bu bir yolculuk ve süreç tir. Her ş eyin yerli yerine oturduğu günler vardır ve tüm dünyanın sana karş ı komplo kurduğu günler vardır.

Machine Translated by Google

Anahtar, kendinize yolda olduğunuzu hatırlatmaya devam etmek ve sonuçların büyülü olacağına güvenmektir.

Sonunda, artık hayattan ne aldığımız değil, başkaları için nasıl bir şeyler yapabileceğimiz önemli olacak.

Bir başkasına vermenin ne kadar harika bir his olduğunu anladığınızda, aldığınız deneyim ezici bir keyif olacak.

"Siz ve ben birbirimizin aynası olduğumuzda, sıcaklığı, neşeyi ve şefkati yansıtmama izin verin çünkü mutluluğunuz benim doluluğumdur."

–Suhana Bhatia, senarist ve editör

Machine Translated by Google

9

MUTLULUK

(İÇTEN BİR İŞTİR)

"Mutluluk içsel bir iştir... Hayatın üzerinde kimseye bu kadar yetki verme."

–Mandy Hale, yazar

Büyükanne ve büyükbabamızın bizimle paylaştığı şeydeki gerçeği kaçımız anlıyoruz - Hiç bir şeyim olmadan geldim ve hiç bir şeyim olmadan gideceğim.

Dünyadaki tüm parayı, şöhreti ve ilgiyi kendine çeken milyarder iş adamları, güçlü siyasi figürler ve ünlüler onu eli boş bıraktı. Marilyn Monroe gibi bir güzellik, Steve Jobs gibi bir dahi, Michael Jackson gibi efsanevi bir şarkıcı, Robin Williams gibi yetenekli ve şefkatli bir aktör, hepsi zamanı geldiğinde ayrılmak zorunda kaldı. Ruhlarında saklanan anılar dışında yanlarına hiç bir şey koyamadılar.

O zaman neden tüm hayatımı anlamsız şeyler yaparak geçiriyorum?

"Mutluluk senin beğendiğin değil, elde ettiğini beğenmeye başlamaktır..."

–Gaur Gopal Das, yaşam tarzı koçu

Tüm uyanık saatlerimizi parayı kovalayarak, bir şeyleri istifleyerek, başkalarını yargılayarak ve mükemmellik algımız doğrultusunda çalışarak geçiriyoruz, oysa gerçekte bunların hepsi aslında önemsiz.

Machine Translated by Google

Bu ünlüler hayattayken, pek ç ok kiş i onlara hayran olabilir ve onların yerine onların yerinde olmayı dileyebilirdi. Ama ş imdi gittiklerine ve gerç ek hayatlarını okuduğ umuza göre fikrimizi değ iş tiriyoruz. Kimsenin mükemmel bir hayatı yok, onların bile. Sosyal medyanın öne ç ıkardığ ı ş eyler genellikle dikkat ç ekmek iç in uydurulur.

Sık sık hayatımızı büyüleyici kılmak iç in sosyal medyada bir ş eyler yayınlamakla meş gul oluyoruz, bu arada onu gerç ekten güzelleş tirmeye ç alış mayı unutuyoruz. Dur ve düş ün. Gerç ekten ç ok para kazanmak, ünlü olmak veya süper baş arılı olmak iç in mi buradasınız yoksa gerç ekten istediğ iniz ş ey tatmin olmuş ve memnun hissetmek; ne olursa olsun iyi hissetmek

Evet, belki daha fazla para istiyorsun, ama sadece paranın sana yapabileceğ i her ş eyi satın alması ş artıyla. mutlusun. Çünkü mutlu olamıyorsan paranın da baş arının da ne anlamı var?

Nasıl oluyor da bazı insanlar en kötü koş ullarda bile mutluluk buluyor, diğ erleri en iyisine sahip olmalarına rağ men depresyonda kalıyorlar Peki ya sokaktaki o yüzünde kocaman bir gülümseme olan dilenciye ne demeli, lüks apartman dairelerindeki insanlar her ş eyiyle. emrinde endiş eli ve endiş e dolu görünüyor

> Para mı? Ş öhret? Baş arı? Sevmek? Aile? Arkadaş lar?
> Çalış mak? Boş vakit? Yakış ıklı mı? Yetenek?

Cevabınız evet ise, görünüş te mutlu, baş arılı, zengin ve ç ok sevilen bir aktör olan Robin Williams'ı uç urumun eş iğ ine getiren neydi? Listedeki her kategoriyi iş aretleyebilirdi: geniş ve sevgi dolu bir aile, Hollywood'da baş arılı bir kariyer, ş öhret ve zenginlik . Sağ lığ ı yerindeydi ve hala ç alış ıyordu. Onun iç in her ş ey yolundayken, yıllarca kronik depresyonla yaş adıktan sonra yine de kendi canına kıydı. Her ş eye sahipti ama iç indeki hüzün dayanılmazdı.

Gerç ek bir efsane olan Michael Jackson herkes tarafından sevildi. Siyah ya da beyaz olması önemli değ ildi. Yaş amdan daha büyük bir varoluş yaş adı. Gösterileri ç ok önceden tükendi. Ama hayatından o kadar memnun değ ildi ki uyuş turucuya baş vurması gerekti. Son olarak, onu bu hale getiren ş ey, aynı ilaç ların aş ırı dozda alınmasıydı.

Oprah Winfrey yoksulluk iç inde doğ du, ç ocukken tacize uğ radı, 14 yaş ında bekar bir anne ve sonunda bebeğ ini kaybetti. Muhabir olarak iş inden kovuldu

Machine Translated by Google

ç ünkü patronu ona televizyon iç in uygun olmadığ ını söyledi. Yine de, yalnızca tarihteki en yüksek dereceli televizyon spikeri olmakla kalmayıp, aynı zamanda en zengin Afro-Amerikalı, Kuzey Amerika'nın ilk siyahi milyarderi ve Amerika'nın en büyük siyah hayırseveri olmaya devam etti. Her sıkıntıyı bir zafere ç evirebilmek iç in geç miş ine ait her karanlık olayı nasıl unutturdu?

Her gün aş ırılıkları okuyoruz. Bazı insanlar en küç ük aksiliklerle baş a ç ıkamazken, tedavisi olmayan hastalıklarla baş arılı bir ş ekilde savaş an, Everest Dağ ı'na engelli bir ş ekilde tırmanan ve baş arısızlığ ın derinliklerinden baş arının doruklarına ç ıkan baş kaları da var. Tüm bunlar, onları en kötü fırtınalarında bile duygusal olarak ş arjlı tutan mizahlarını, yaş ama ş evklerini ve boyun eğ mez ruhlarını korurken.

Kriket oyuncusu Yuvraj Singh, 2017'de circleofcricket.com ile yaptığ ı bir röportajda kansere karş ı baş arılı mücadelesi sorulduğ unda, "Uzun ve zorlu bir yolculuktu ama ş imdi geriye dönüp baktığ ımda, hayatımda büyük bir öğ renme dersiydi" dedi. Her gün hayatı yaş aman gerektiğ ini öğ rendim. En iyisini umarsın ve en kötüsüne hazırlıklı olursun. Ben değ iş miş bir insanım. Daha önce her ş ey kriketle ilgiliydi ve ş imdi hayatı dört gözle bekliyorum.

Everest Dağ ı'na tırmanan ilk kadın ampute kadın olan Arunima Sinha, 2016'da India Today ile yaptığ ı bir röportajda, "Kollarımı havaya kaldırıp ç ığ lık atmak gibi hissettim ... Herkese, özellikle de dünyanın zirvesinde olduğ umu söylemek istedim. Bir kadının ve bir amputenin bunu yapamayacağ ını sanan insanlar. Maskemi ç ıkarıp ç ığ lık attım ve ş erpam öylece bana baktı.

Bunu nasıl yaptılar

Cevap basit. İ ç eriden bir iş . Mutluluk senin iç inde. Hayattan geç erken neş eyi hissetmek ve hayatın günlük baş arıları ve baş arısızlıklarıyla uğ raş mak gerç ek mutluluğ a giden yoldur. Ne zaman mutlu olacağ ım..., eğ er... sana asla neş e getiremezse mutlu olacağ ım ç ünkü oraya varırken mutlu olmazsan, oraya vardığ ında asla gerç ekten mutlu olamazsın.

Hayat bize limon verdiğ inde, bazı insanlar onlara lanet okur ve onları ç öp kutusuna atar. Diğ erleri limonata yapar. Yine de diğ erleri bir limonata tezgahı aç ar ve bundan bile para kazanır. Hepimize baş a ç ıkmamız iç in zorluklar, iblisler ve engeller verilecek.

Ancak, tüm bunların ortasında yaş amak iç in gerç ek amacımızı bulursak, keş fedebileceğ iz.

Machine Translated by Google

mutluluk. Mutluluğ u dış arıda aramaya gerek yok; o burada, gündelik ş eylerin ortasında.

Her iş inize getirdiğ iniz tavırda, arkadaş larınız ve ailenizle paylaş tığ ınız ç eş itli ç ılgınlık anlarında, kaldırımda yediğ iniz sev puri'de, hatta bazen yatağ a düş tüğ ünüz iç in düş tüğ ünüz ateş te bile. okul, kolej veya iş . Aldığ ınız iyilik deneyimi ne olursa olsun mutlu hissetmeyi seç en sizsiniz.

Mutluluk iş in iç indedir. ÜCRETSİ Z olduğ u iç in dünyadaki hiç bir para sizin iç in bunu satın alamaz.

"Neye sahip olduğ umuz değ il, ne kadar keyif aldığ ımızdır,
mutluluğ u yaratan."

–Charles Spurgeon, vaiz

Machine Translated by Google

10

PARA MUTLULUĞA KARŞ I

"insanlar o kadar fakir ki sahip oldukları tek ş ey PARA"

–Rodolfo Costa, yazar

Ş ehir dış ındaki kız, kendi ş ehir dış ındaki dünyasında yaş ıyor, 80'lerden bu ş arkı listelerin ve ç alma listelerimizin baş ındaydı ve video kızları ve erkekleri eş it derecede büyüledi. Süslü bir kızı etkilemeye ç alış an, onun incilerini almaya gücünün yetmeyeceğ ini ancak ona aradığ ı ş eyi, yani gerç ek aş kı vereceğ ini itiraf eden bir arka sokak adamı.

Hiç bir miktar para mutluluğ u satın alamaz. Bu, paraya ihtiyacınız olmadığ ı anlamına gelmez. Ancak, milyonlarınızı kazanmaya ç alış ırken yaş am sevincinizi kaybetmeyin. Aslında, hayatınızı sevdiğ iniz ş eyi yaparak geç irmeye ç alış ın, böylece mutlu olabilir ve kendiniz iç in iyi bir yaş am kazanabilirsiniz ve sonunda milyonlar size otomatik olarak gelecektir.

Hayat, her seferinde bir gün zevk alınması gereken bir yolculuktur. Her gün önemli olan tek ş ey, bugünü nasıl yaş adığ ım ve bundan daha da önemlisi ş imdimi nasıl yaş adığ ımdır.

Ş imdi, hayatınızın en önemli parç asıdır ç ünkü tüm ş imdilerin toplamı henüz bitmiş tir. bugün bir baş kası, daha farkına varmadan geç ip gitti.

Tüm ş imdileriniz anlamlı ve tatmin ediciyse, tüm bugünleriniz güzel olacaktır. Bütün günlerin güzel olsaydı, oldukç a harika bir hayat sürerdin. Hepimizin asıl istediğ i bu değ il mi Madem ahirete bir ş ey götürmüyorsun, geride ne bıraktığ ının önemi var mı Önemli olan hayatını nasıl yaş adığ ın ve geride bıraktığ ın anılar.

“Mutluluk seyahat edilemez, sahiplenilemez, kazanılamaz,
giyilemez veya tüketilemez. Mutluluk, her dakikasını sevgi, zarafet
ve ş ükranla yaş amanın manevi deneyimidir...”

–Denis Waitley, yazar ve motivasyon konuş macısı

Machine Translated by Google

İ yi ya da kötü, hayatınızda olan her ş eyde anlam bulun ve hayatınızda ne olursa olsun, bunun arkasındaki nedeni anlamak, sizin tarafınızdan keş fedilmesi gereken hayatın gerç ek gerç eğ idir.

Hepimiz 90'larımıza kadar yaş amayı planlıyoruz ve bunun en azından 80'lerimizde olmasını umuyoruz.

Gezegenden ç ıkarken tek düş üneceğ im en ç ok sevdiklerim olacak. Son bir kez geriye dönüp bakacağ ım, Mutlu muydum, huzurlu muydum, İ yi bir anne, eş , arkadaş , kız, kız kardeş miydim, Tüm rollerimi etkin bir ş ekilde oynamayı baş ardım mı, Son banka hesap durumum veya toplu mal varlığ ımla pek ilgilenmezdim. ben

sahip olmak. Koleksiyonlar değ il, dünya üzerinde kurduğ um bağ lantılar hakkında olacak.

son düş üncelerin ne olacak

"En güzel ş eyler parayla iliş kilendirilmez; onlar anılar ve anlardır. Bunları kutlamazsan, seni geç ebilirler."

-Alek Wek, model ve tasarımcı

Machine Translated by Google

11

DÜŞ ÜNCELER VE MUTLULUK

"Gerç ekten ç ok basitken, iş leri karmaş ıklaş tırmayı sevdiğ imizi düş ünüyorum; Sizi neyin mutlu ettiğ ini ve kimlerin sizi mutlu ettiğ ini bulun ve hazırsınız. Söz."

Vızzzzzzz... Vızzzzzzz...

Faturalar Ödenecek ücretler Sevgilimle randevu ve giyecek bir ş ey yok Trafik Para Para yok Aş k İ liş kileri Aile Yolsuzluk Vergiler Vızıltı devam ediyor....

Bunlar zihnimizde sürekli düş üncelerdir. Mutluluğ umuza ş artlar koymaya devam ediyoruz.

Yarın iç in endiş elendiğ imizde, hayatımızın en değ erli ş eyini, yani ş imdiki anlarımızı boş a harcıyoruz. Hayattaki gerç ek baş arılarımız neş e iç inde, bolluk iç inde, huzurlu ve sağ lıklı yaş amaktır.

Allah'ın bize verdiğ i en değ erli iki hediye, aklımız ve bedenimizdir. Onları ne kadar önemsiyoruz En önemli olan ş ey genellikle göz ardı edilir. Neden bu maddi dünya bizi o kadar aptallaş tırıyor veya dikkatimizi dağ ıtıyor ki, zihnimizi ve bedenimizi beslemek iç in gerç ekten zamanımız olmadığ ını hissediyoruz. Kendinizi gerç ekten seviyorsanız, uykumuzdan uyanmanın ve bunlarla ilgilenmenin zamanı gelmedi mi? sağ lığ ın iyi değ ilse herhangi bir ş eyden zevk almak

Aklı baş ında olmasaydın, yaptığ ın her ş eyi yapabilir miydin?

En sağ lıklı olan en zengindir sözü bugün bile geç erlidir.

Evet, güzel kıyafetler, makyaj, aksesuarlar ve daha fazlasıyla vücudumuzu dış arıdan güzelleş tiririz. Ancak, kaç ımız onu iyi, sağ lıklı, besleyici yiyecekler ve egzersizle beslemek iç in gerç ekten zaman buluyor? Genellikle bunlar, yapılacaklar listemizin sonundadır.

Kendimizin en önemli yönleriyle ilgilenmeye gelince neden tembeliz? Bir an iç in zihnimiz hakkında düş ünün. Bu dünyada iş lev görebilmemiz, her nefesi, her nefesi deneyimleyebilmemiz iç in bize verilen ş ey budur.

Machine Translated by Google

güneş in doğ uş unu, her kahveyi, her öpücüğ ü sonsuza dek hafızamızda sakla. Ve onu neyle besleriz Sabah alınan üzücü haberler Her ş eyin nasıl da ç ok ters gidebileceğ ine dair dırdırcı düş ünceler Bir restoranda ç ok fazla ücretlendirilmenin öfkesi ve orada yaptığ ımız güzel sohbeti unutmak o gün yolunda gitmeyen her ş ey, bugün baş arabildiklerimize ş ükretmek yerine bizi tüketir.

En güç lü yanınız olan düş üncelerinize hiç dikkat ettiniz mi? Zihninizde bitmeyen, durdurulamayan gevezelik, gerç ek sizsiniz. Sen kimsin, zihnin ne ise odur. Sizi ve kaderinizi neyin yarattığ ını ve hayatınızın ne kadar iyi ya da kötü olabileceğ ini belirleyen sadece bu zihninizdir. Düş ünceleriniz hayatınızı ve kaderinizi yaratır.

> Ne mutlu hayatı günden güne alan, Çok az ş ikayet eden ve
> Hayattaki küç ük ş eyler iç in ş ükredenlere...

Ancak, sizi tüketen akılsız düş ünceleri kapatabilir ve size neş e ve tatmin getiren düş ünce ve duygulara geç ebilirsiniz. Bu, SİZİN iç inizde tuttuğ unuz güç tür. Tamamen kullanmayı Dr Joe Dispenza'dan öğ rendiğ im bir güç . Meditasyonlar yoluyla olumsuz düş ünce ve inanç sistemlerimizi nasıl değ iş tirebileceğ imizi bana gösterdi. Sadece düş ünürsen istediğ in kadar mutlu olabilirsin.

"Bu an iç in mutlu ol. an senin hayatındır."

- Ömer Hayyam ve Rubaiyat

Machine Translated by Google

12

İ ÇSESİ

"Hayatta asıl keyif, gerçek amacınızı bulmak ve onu her gün yaptığınız şeyle uyumlu hale getirmektir."

–Tony Robbins, yaşam koçu ve hayırsever

Bu gece bir daha asla uyanmayacağını bile bile uyusan uyuyabilir miydin Yaşadığın bu gün hayatının mükemmel bir sonunu yaşıyor muydu Tüm hayallerini bu tek yaşamda gerçekleştirdin mi Bu kesinlikle korkutucu bir soru. ama biraz korku harika bir uyandırma çağrısı olabilir.

Çoğu zaman ne kadar zamanımız olduğunu bilmiyoruz. Bazı insanlar inanılmaz hayatlar yaşarlar ve 40 yaşında ölürler ama arkalarında bir iz bırakırlar; diğerleri yıllarca aynı sıradan rutini yaşayarak 85 yaşına giriyor olabilir.

İşte dünyadaki görevinizin bitip bitmediğini anlamak için bir test: canlı, değil.

–Richard Bach, yazar

Her birimize aynı 24 saat verilse, bazılarımız bunu nasıl başarıyor? Çok Basit—her şey önceliğe bağlıdır.

Dikkatimizi yalnızca bizim için en önemli olana, bize neşe verene çeviriyoruz.

Japonların İkigai diye bir deyimi vardır. Fransızca raison d'être ifadesine benzer. İkigai, 'var olmak için bir neden, sabahları kalkmak için bir neden veya hayattan zevk almak için bir neden' anlamına gelir.

Machine Translated by Google

İ nsanın hayatındaki değ erin kaynağ ı ya da hayatını değ erli kılan ş eylerdir.
Kiş inin tutkulu olduğ u ş eylerden, nelerden para kazanabileceğ inden, baş kalarına neyin hizmet ettiğ inden, mesleğ inin ne olduğ undan türetilen bir kombinasyondur.

Bu ikigai, bize her gün tatmin duygusu veren ş eydir. Bazıları iç in müzik öğ retmek, bazıları iç in ağ aç dikmek olabilir.

Her insan bunu bulmak iç in kendi iç inde aramaya devam etmelidir ç ünkü bu yıllar iç inde değ iş meye devam edebilir.

Ama hepimizin bir Ikigai'ye ihtiyacı var; bizi iç eriden canlandıran bir ş ey. Gerç ek mutluluğ a giden yol budur.

Peki sizin İ kigai'niz nedir? Gerç ek amacınızı bulduğ unuzda,
hayat büyülü bir hal alır. Benim iç in olan buydu. Bu büyüleyici bir felsefe ve
cevaplarınızı aramaya baş ladığ ınızda, kesinlikle bazı anlar bekleyebilirsiniz.
Hayatımın bu noktasında benim kendi İ kigai'm bu kitap oldu.

Kelimenin tam anlamıyla yiyorum, iç iyorum ve nefes alıyorum. Sabah 3'te yattıktan sonra sabah 8'de uyanabiliyorum. Bulduğ um her alıntı, okuduğ um her kitap, ş u anda elinizde tuttuğ unuz bu kitaba elimden gelenin en iyisini vermem iç in beni ateş liyor. Bir bakıma beni tüketiyor. Sanki ben kitap oluyorum, kitap da ben oluyor.

Eminim bu duyguyu bir yerlerden biliyorsunuzdur. Sahneye ç ıkıp bir karakteri canlandırmak, boş zamanlarınızı hayvanları kurtarmak iç in harcamak veya sizi tamamen tüketen ve etrafınızdaki dünyayı unutturan baş ka herhangi bir ş ey olabilir. Bu sizin mesleğ iniz, yaş am amacınız, varlık sebebiniz, bu gezegende bulunma nedeniniz.

Sadece bu ç ağ rıyı takip edebilirsen, bana güven, hayatın boyunca ç aba harcamadan ilerleyeceksin. Zorluklar ortaya ç ıktığ ında ve pes etme isteğ i güç lü olduğ unda bile, bunu ç ok ç aresizce yapmak istediğ iniz iç in onlarla baş a ç ıkmak iç in fazlasıyla donanımlı olacaksınız.

Machine Translated by Google

Bu kitap şimdiden içimde yeni bir hayali ateşledi - bir şifa merkezi kurma hayalini. Kişinin her türden şifa yöntemini deneyimleyebileceği ve enerjinin herkesi dönüştürmede rol oynayabileceği bir alan tasavvur ediyorum.

gel.

Hayat başkasının hayallerini yaşamak için çok kısa. Git kendininkini bul ve onları kovala

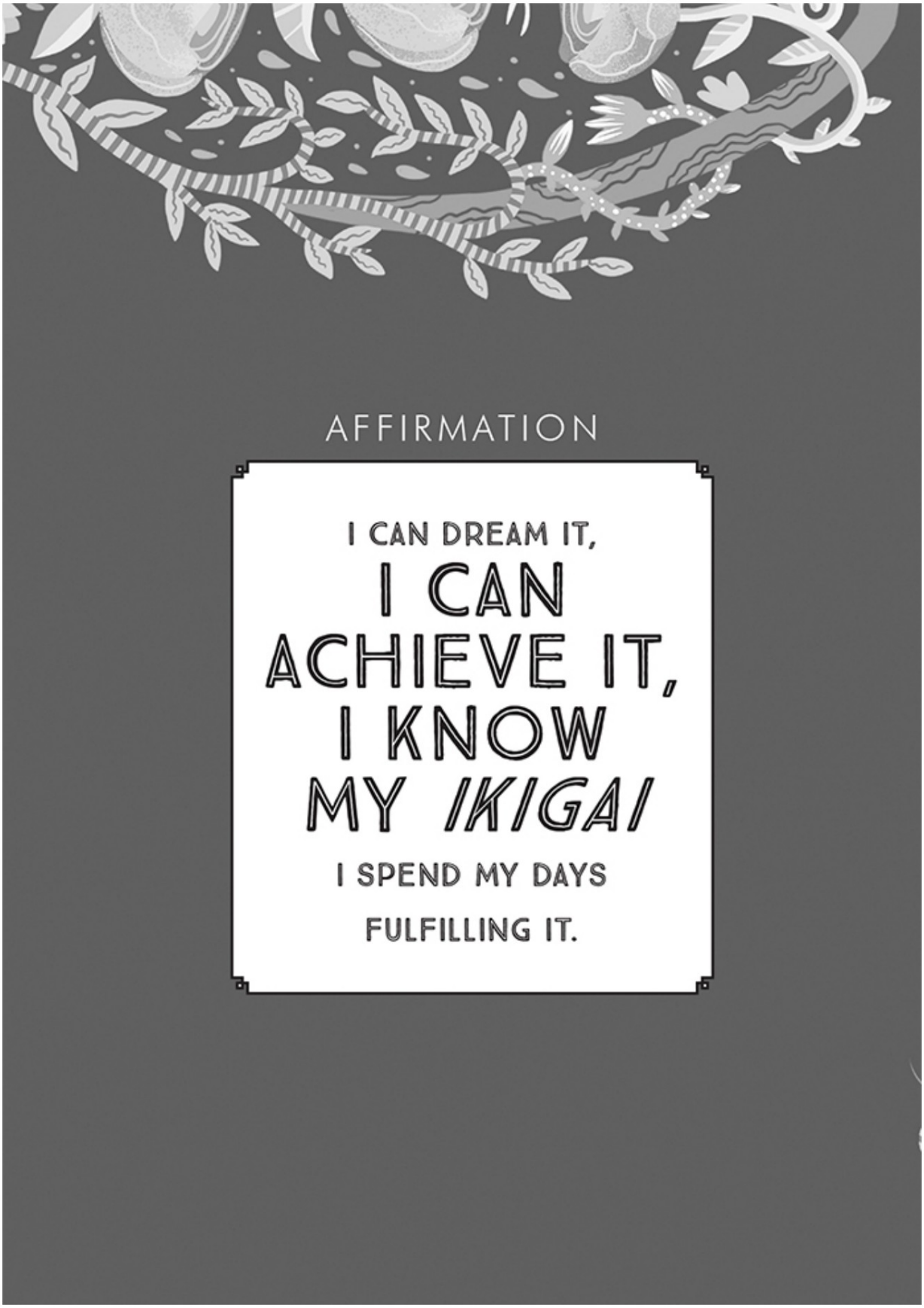
İkigai'nizin ne olduğunu henüz keşfetmediyseniz, evrene, dünyadaki gerçek amacımın ne olduğunu sorun ve cevabı içeriden duyana kadar sormaya devam edin.

“Eğer amacını bulamıyorsan, tutkunu keşfet. Çünkü tutku sizi doğruca amacınıza götürecektir.”

–TD Jakes, papaz, yazar ve yönetmen

Buradaki milyon dolarlık soru, hayallerinizdeki hayatı yaşıyor musunuz ve yaşamıyorsanız sizi durduran ne?

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

13

SALIVERME

"Hayatı birine kızgın, küskün ya da kızgın, hatta suç lu olarak, kendi hatalarınızdan vazgeç meden yaş ayabilirsiniz, ama o zaman Tanrı'nın sizin iç in sakladığ ı iyi ş eyleri alamazsınız."

–Joel Osteen, papaz, televizyoncu ve yazar

“Jaane yap!”, Unut ve yoluna devam et, Bırak gitsin...

Özellikle haksızlığ a uğ radığ ında bırakmak kolay değ ildir.

Bırakmak söylemesi yapmaktan daha kolaydır. Bir iliş kinin anıları, geç miş olaylar ve özellikle bunlarla bağ lantılı insanlar iç imizde o kadar derine yerleş miş tir ki onlara tutunma eğ ilimindeyizdir. Bu anıları her zaman kafamızda döngü halinde oynarız. Ama tek yaptığ ı iç huzurumuzu tüketmek.

Bu, büyümemizi engeller ve daha yeni ufuklar bulmamıza engel olur.
Bu nedenle, her ş eyi olduğ u gibi kabul ederek bu duyguları serbest bırakmak en iyisidir. Bazen bir kiş iye hizmet etmeyen ş eyleri ve durumları bırakmak önemlidir.
amaç artık.

Bunu yaparak, enerjinizi serbest bırakır, zihinsel olarak daha hafif hisseder ve önünüzdeki yola gözlerinizi dikersiniz.

Aynı espriyi tekrar tekrar yapsam buna gülmeye devam eder miydin? Cevap hayır. Öyleyse neden hepimiz aynı durum bittikten sonra günlerce, aylarca hatta yıllarca ağ layıp durup ş imdiki hediyemizi geç miş e kaptırıyoruz?

Bırakmak, sadece sizi rahatsız eden insanlar ve anılarla ilgili değ ildir. Aynı zamanda bakış aç ınız, eski inanç larınız ve bir tartış madaki duruş unuz konusunda katı kalmamakla da ilgilidir. Olaylar ve insanlar üzerindeki kontrolünüzü teslim etmeye istekli olmakla ve olanlara aç ık olmakla ilgilidir.

Rajkumar Hirani'nin yönettiğ i giş e rekorları kıran film 3 Idiots'ta otoriter kolej müdürü Viru Sahastrabudhhe namı diğ er Virus karakteriyle tanış ıyoruz.

Machine Translated by Google

Boman Irani ve prestijli bir mühendislik enstitüsündeki öğrencileri tarafından canlandırılıyor.

Hassas bir şekilde yazılmış bir sahnede, öğrencilerinden biri olan Farhan'ı (R. Madhavan) çaresizce babasına neden mühendisliği bırakıp tutkusu olan fotoğrafçılığın peşinden gitmek istediğini anlamaya çalışırken görüyoruz.

Duygusal ve çok alakalı bir sahnede, sonunda babasına ona bir şans vermesini söyler: Fotoğrafçı olursam daha az kazanabilirim ama gerçekten mutlu olacağım çünkü istediğimi yapıyorum. O zaman ne yapacaksam kendim için ya da sizler için seve seve yapacağım. Her zaman senin istediğini yaptım. Bu seferlik, hayal ettiğim şeyi yapmama izin ver, çünkü eğer gerçekleşmezsem, her zaman seni suç layacağım... ve bunu yapmak istemiyorum.

Elini bırakmazsanız çocuğunuz yürümeyi öğrenebilir mi?
onun için tüm seçimleri yaparsan büyü

Yaşlılar olarak, en iyisini bildiğimizi varsayabiliriz, ancak sürekli değişen ve büyüyen bir dünyada, gerçekten mutlu olmalarını istiyorsak, bireylerin kendi seçimlerini yapmalarına izin vermeliyiz.

Yaptığınız işte başarılı olduğunuzda sevinirsiniz. Çocuklarınızın da bir şeyleri kendi başlarına başardıkları için aynı gururu ve sevinci hissetmelerine izin verilmelidir. Bu onların yolculuğu ve kendi yollarını çizmelerine izin verilmeli.

Biz Hintli ebeveynler, çocuklarımızın ellerini bırakmakta çok zorlanıyoruz ve çoğu zaman onları kendi başlarına idare etmekten tamamen aciz hale getiriyoruz. Bazen, çok fazla kontrol nedeniyle, bireyler olarak büyüyüp genişleyemedikleri için içlerinde öfke ve küskünlük oluşur. Bu, yaşamda olumsuz bir tutuma neden olur ve çoğu zaman umutsuzluğa ve depresyona yol açar.

Her şeyden çok, her insanın zekasına güvenmek çok önemlidir çünkü hepimizin içinde ilahi hikmet vardır ve hata yapsak bile en azından bundan ders alırız. Onları olası her türlü incinme ve düşmeden korumaya yönelik çaresiz çabamızla, çocuklarımızı bize o kadar bağımlı hale getiriyoruz ki, kendilerine bakma zamanı geldiğinde, genellikle çaresiz kalıyorlar ve kayboluyorlar.

İnsanlar sürekli olarak yavrularını korumaya çalışırken, kuşlar uçabilmeleri için yavrularını yuvadan dışarı iterler.

Her ruh bir bireydir ve takip etmesi gereken kendi yolu ile gelir. Ebeveynler olarak bizler, kararlarını dikkatli bir şekilde verebilmeleri için onlara önemli değerler ve ahlaki değerler aşılayarak kılavuzlar belirleyebiliriz. Ama kendimizi kontrol etmeye çalışırsak

Machine Translated by Google

ç ocuklar, bu senin iyiliğ in iç in diye onlar adına her kararı veren, üniversitede hangi dersi alacaklarına, kiminle evleneceğ ine karar veren ç ocuklar, mutsuz, asi, hüsrana uğ ramış , bizden tamamen kopuk ç ocuklarımız olacak neredeyse. Hayatta kendi gerç ek amaç larını asla bulamayacaklar ç ünkü kendi seç imlerini yapmalarına asla izin verilmedi.

Ebeveynler, ç ocuklarının da her zaman Tanrı vergisi bir zekaya sahip olduğ unun farkına varmadan, bu duruma hangi korkunç karmanın yol aç tığ ını merak edeceklerdi. Keş ke kendi baş larına seç im yapmalarına izin verselerdi. Aynı ş ekilde, kocalar eş leri iç in karar vermeyi sever ve örgüt baş kanları güç piramidine hükmederek, sessizce bir küskün tepkiler zincirini baş latır. Ancak balon patladığ ında ve suç lama oyunu sona erdiğ inde insanlar uzun zaman önce bırakabileceklerini ve iş lerin bu kadar kötüye gitmeyeceğ ini anlarlar. Sevdiklerimi bile mutlu edemiyorum Evet, tüm maddi zevkleri vermiş olabilirsiniz ama ç oğ u zaman kısa ömürlü oluyor.

Gerç ek aş k, sevdiklerinize kendi neş elerini ve iç huzurlarını bulmaları iç in alan vermektir. Kendi gerç ek amaç larını bulmalarına izin veriyorsunuz. Baş arısız olsalar bile, iyi öğ renilmiş bir ders olur. Baş arılı olduklarında neş eleri sınır tanımaz ve sizi de neş elendirir.

Her iki tarafta da biraz serbest bırakmak, herkes iç in büyük bir fark yaratabilir. Güzel iliş kilerin önüne neden ego ç ıksın ki İ ki genç kız annesi olarak, onların mutlu olmalarına rehberlik etmek, yaptıkları seç imlerin sonuç larını akıllarında tutmalarını sağ larken karar vermelerine yardımcı olmak iç in elimden gelenin en iyisini yapıyorum.

Tipik bir koruyucu anne olurken, onların kararlarına elimden geldiğ ince güvenerek güzel ve mutlu ruhlara dönüş melerini izlemek benim iç in bir öğ renme ve kabullenme yolculuğ u oldu.

Bırakmak acıtır ama bazen tutunmak daha ç ok acıtır.

Machine Translated by Google

14

BENLİ K

Ego'Ben' ile aş k iliş kisi. EGOEmotion Goes Out, ya da birisi böyle tercüme etti. “Çok bilinç siz insanlar, kendi egolarını baş kalarındaki yansıması aracılığ ıyla deneyimlerler. Baş kalarında tepki verdiğ in ş eyin kendinde de (ve bazen sadece sende) olduğ unu fark ettiğ inde, kendi egonun farkına varmaya baş larsın.”

–Eckhart Tolle, manevi öğ retmen

"Bu yaz Paris'e gidiyoruz. Yurt dış ına seyahat etmiyor musun?”

"Çocuğ umla o kadar gurur duyuyorum ki... sınıfta birinci oldu, peki ya seninki?"
"Markalı ç antalardan baş ka bir ş ey taş ımıyorum... Çok pejmürde!"

"Bu onun hatası... neden özür dileyeyim?"
"O baş lattı... Ben bir ş ey demedim."
"Patron benim. Bütün bunları yapmayacağ ım. Bu benim astlarımın iş i!”

Kendimizi ne sıklıkla böyle konuş urken veya bu tür sözlerin alıcı tarafında bulduk. Sürekli karş ılaş tırmalar günler ve haftalar sonra bizimle kalırken, öz değ erimizin anında balonlaş tığ ını veya söndüğ ünü hissedebiliyorduk.

Tüm bu yorumlar egoist benliklerimizden kaynaklanmaktadır.

Machine Translated by Google

Hayatımızın her küç ük detayını baş kalarınınkiyle karş ılaş tırmamıza neden oluyor ve kendimizi her zaman eksik bulduğ umuz iç in bizi son derece tatminsiz bırakıyor. Bunun yerine minnettarlıkla sevinmemiz gerekirken, umutsuzluk iç inde mücadele etmemize neden oluyor.

Bu yüzden, diğ erlerine rakipmiş iz gibi davranmayı öğ reniyoruz ç ünkü her zaman onları yenmeye ç alış ıyoruz. Bu ego, bir üstünlük duygusu sergileyerek bizi birbirimizden ayırır. Bunu sürekli olarak bir baş kasından ş ikayet etmek iç in sebepler bularak veya bir baş kasında kusur ve eksiklikler bularak yapar. Ve aslında bu yüzden gerç ek doğ amızı unuttuk - hepimiz birbirimize bağ lıyız.

Rakip olmak yerine sadece arkadaş olabiliriz. Hayatta birbirimizi aş ağ ılamak yerine yükselterek yan yana yürüyebiliriz. Kendi hayatlarımızı tam bir neş e ve ş ükran duyarak ve baş kalarının bizde olup da bizde olmayan ş eyleri kontrol etmeye ara vermeden yaş ayabiliriz.

Tüm kendi kendine yardım konuş macıları ve kitapları, kendini sevme ve öz bakımdan bahseder. Bu tür bir öz-bakım ile ego arasındaki fark ince ve yine de derindir. Baş kalarıyla ilgilenebilmek iç in doğ al olarak önce kendimize bakmamız gerekir. Ama ego her zaman kendimizi diğ erlerinin önüne ve üstüne koymamızı ister. Kendini saygı olarak gizler ama kontrol etmesi zordur ve sonunda otoriter, heybetli veya sadece katı ve inatç ı insanlarla uğ raş ırız.

Ego - küç ük, üç harfli bir kelime, güç lü ve kuvvetli, hayatımızı yöneten. İ ç inizdeki ego, baş arınızın veya baş arısızlığ ınızın nedeni olabilir. Hayattan geç erken, benim ş eylerime, benim hayatıma, benim koş ullarıma o kadar odaklanırız ki, etrafımızdaki herkesle bağ lantı halinde olduğ umuz bir dünyada yaş adığ ımızı unuturuz. Yaptıklarımız bizi etkilediğ i kadar ç evremizdeki insanları da etkiler.

Asla sadece seninle ilgili değ il. Çevrenizde sizden etkilenen baş ka insanlar da var. Baş kalarının söylediklerinden veya yaptıklarından duygusal olarak etkilenmek veya baş kaları beklentilerimizi karş ılamadığ ında sinirlenmek, tatminsizliğ e veya ıstıraba yol aç ar.

Bu senin iç indeki egonun, ben memnun olmaya ihtiyacım var demeye ç alış ıyor. Sadece bir durumdan ne kazanabileceğ imizi görmeye ç alış ırız. Hepimizin faydalanabileceğ i bir durum olup olmadığ ını asla görmeye ç alış mıyoruz.

Egomuz, bizi her zaman diğ erlerinden ayıran zihnimizdeki bu tutumdur.
Doğ duğ umuz andan itibaren birbirimize karş ı rekabet etmemiz öğ retildi.
Her ş ey birbirimizi geç meye ç alış tığ ımız bir yarış .

Machine Translated by Google

Her birimizin kendi yolculuğumuzda olduğumuzu unutuyoruz. Etrafımızdaki herkesin düşman değil, yoldaş olduğu bir yolculuktur. Benim yolum sadece benim ve kimse üzerinde yürüyemez. Benim kazanmam için başka birinin başarısız olması gerekmiyor. Biz hepsi kazanan olabilir.

Bu yüzden rekabetçi sporları anlayamayan insanlardan biriyim. Spor, rakibi düşman etmek için değil, eğlenmek ve formda kalmak için yapılmalıdır.

Örneğin kriket alın. Her Hindistan-Pakistan maçı, iki koca ulusun insanlarının tansiyonunun aynı anda yükselmesine neden oluyor. Herkes bunu kişisel olarak alıyor. Altı koşu için bir yakalama veya bir vuruş, sınırın her iki tarafında eşitneşe ve sefalete neden olabilir

Ancak diğer oyuncu, takım veya ülke bizi kupaya kadar yenerse gerçekten dayanılmaz bir öfke ve kıskançlık hissederiz. Bunun yerine oyundan keyif alabilir ve o gün olağanüstü performans gösteren oyunculara hayran olabilirken, egolarımız zedelendi.

> Oyunlar bir şeydir. Gerçek hayat bir başkadır.

Öfke, sinirlilik, kıskançlık, egonun kendisini yükseltmek için bağlantı kurduğu olumsuz duygulardır. Sizi kontrol eder ve sizi gerçek benliğinizden ayırır. Bunu, sürekli bir başkasında kusur bularak ve şikayet etmek için sebepler arayarak yapar.

Peki, sizde bu çok güçlü duyguyu uyandıran bir tanıdıkla karşılaştığınızda ve canınız gerçekten keskin bir şey söylemek istediğinde ya da savunmasız hissettiğinizde ve gözyaşlarına boğulmak istediğinizde ne yaparsınız?

Pekala, bir dahaki sefere kendinizi olumsuz tepki verirken bulduğunuzda, durun En iyi tutum tepki vermemektir. Ya da tepki vermen gerekiyorsa yanıt vermeyi seçebilirsin. Sadece diğerinin egosunun farkında olun ve bunun kişisel olmadığını anlayın. Asla seninle ilgili değil, asla olmadı.

Muhtemelen kendilerini daha iyi hissettirmenin bir yolunu buluyorlar ama farkında olmadan sizi yere indiriyorlar. Buda'nın sözleriyle, Eğer birine bir hediye alırsan ve o kişi onu almazsa, hediye kime aittir Yani eğer bana hakaret edersen ve ben tepki göstermezsem, hakaret sana aittir.

Machine Translated by Google

Hiç kimseyi gördüğünüz gibi yargılamayın, çünkü bunların hepsi zihnin oluşturduğu ego kalıplarıdır. Bu gerçek o değil ve bu da gerçek sen değilsin. İçinizdeki gerçek kendinizin farkına varın ve o kişiyi farklı bir ışıkta göreceksiniz. Gerçek, her zaman tüm insanlara ve durumlara farklı ve daha olumlu bir yön görmeyi seçeceksiniz. İçsel olarak her zaman barışı isteyeceksiniz.

Ben de bu ego savaşlarından geçtikten sonra, sonunda tepki vermeyi bıraktım. Artık insanlarla tartışmaya girmiyorum. Artık haklı olduğumu kanıtlamak için kendimi savunma ihtiyacı hissetmiyorum ve artık huzursuz ya da üzgün hissetmiyorum.

Bunu yapmaya başladığımda üzerimden bir yük kalkmış gibi hissettim ve otomatik olarak kendimi daha sakin ve huzurlu hissettim. Şimdi, birisi otoriter davrandığında veya katılmadığım bir şey söylediğinde ve bunun bir parçası olmam gerekmiyorsa, uzaklaşırım.

Bazen hemfikir görünmediğiniz insanlarla karşılaştığınızda, en iyi şey mesafeyi korumaktır, çünkü barış her zaman için daha iyidir.

dargınlık

Siz de kendinizi bu tür insanlardan korumak için adımlar atabilirsiniz. Zihinsel olarak mesafenizi koruyun ve onlarla düzenli olarak bağlantı kurmaktan uzak durun. Onlarla karşılaşırsanız, kendinizi o kişiden veya durumdan fiziksel olarak uzaklaştırın. Konuyu ikinizin de hemfikir olabileceği bir şeyle değiştirin.

Peki ya bunlar kolay kolay mümkün değilse, Bu insanlar genellikle yakın ailenizin üyeleri veya en yakın arkadaşlarınızdır. Yavaş yavaş affetmeyi öğrenmek veya geçmişe bakmak harika bir şey. Bırak. Konuşanın ruh değil, kişinin içindeki ego olduğunun farkındaysanız, salıverme sanatında ustalaşabilirsiniz.

Ve şimdi, zor soru. Ya o kişi sen isen Kendimizi kandırmayalım.
Hepimiz ne zaman egoist ve katı olduğumuzu tam olarak biliyoruz, değil mi? Cevap yumuşamak ve eğilmek. Diğer kişiye kolay gelsin. Yolları açık olsun. Elbette deneyelim.
Neden olmasın ya da onların yanından görmek ve daha anlayışlı olmak için kendinizi onların yerine koymaya çalışın.

Bunun, yaşam yolculuğunuzun büyük resminde hiç bir anlamı olmayan küçük bir durum olduğunun ve gerçek benliğinizin her zaman barışı istediğinin farkına vardığınızda, kendinizi tepki vermekten alıkoyar ve bununla başa çıkmanın farklı yolları olabileceğini fark edersiniz. herkese barış getiren.

Bir durumda veya tartışmada içsel varlığınızın rehber olmasına izin verin. Ben haklıysam sen haksızsın düşüncesiyle yetiştirildik. Bunu yapmaya çalışan egodur.

Machine Translated by Google

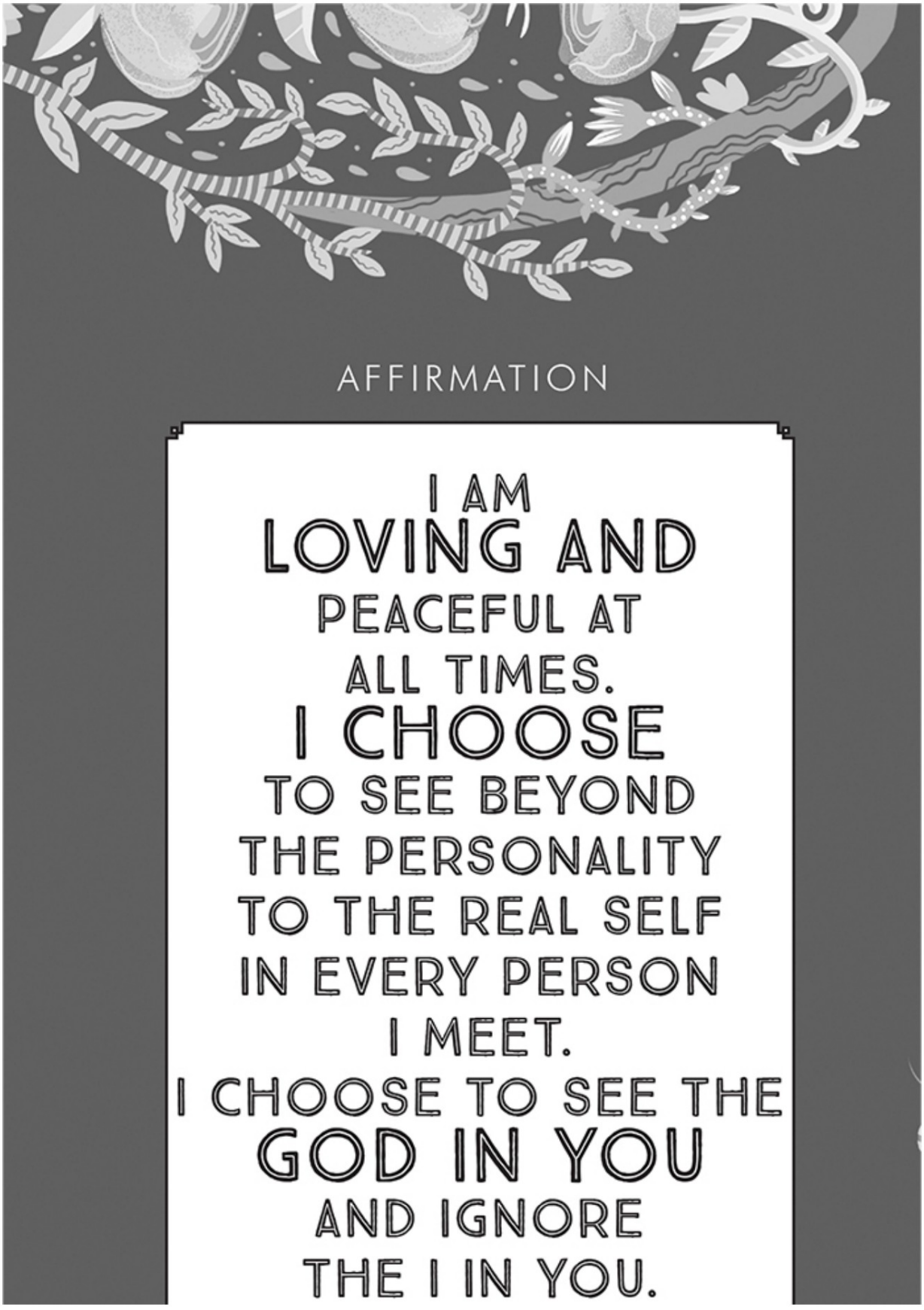
varlığ ını kanıtlamak.

Bunun yerine, kendi düş ünceleriniz olduğ unun farkına varın ve diğ erleri de öyle.
Diğ er kiş i. Neden her ikisi de haklı olamıyor veya tatmin edici bir orta yol bulamıyor?

“Bir nehirde 'BEN' kelimesinin bir yansımasını görürseniz, 'Bİ Z'i
görürsünüz. Yaklaş ımımızı nehirdeki o yansımaya yavaş yavaş kaydıralım.”

–Suhana Bhatia, senarist ve editör

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

15

NAZİ K OL

"İ yilik iç inize gelir, hepimizin bir olduğ unu ve diğ erine verdiğ imi anladığ ınızda, kendime veriyorum... ve artık nazik olmanıza gerek yok, naziksiniz...

Nasıl tepki vereceğ inizi bilmiyorsanız, nazik olun."

Bu bana WhatsApp üzerinden iletildi ve ben de sorgulamaya baş ladım.

Biri bana ihanet ettiğ inde nasıl kibar olabilirim Herkes bağ ırırken ve kimse mantıklı bir ş ey söylemezken nasıl kibar olabilirim Diğ er insanların tepkileri sürekli olarak katı ve inatç ıyken nasıl kibar olabilirim

Birkaç baş arısız denemeden sonra, denemeye devam etmeye karar verdim.

Nazik olmak ç ekip gitmek ya da hiç bir ş ey olmamış gibi davranmak değ ildir. Bu, kızgın, rahatsız, yorgun, ihanete uğ ramış ve üzgün olmakla ve tüm bunlara rağ men, tüm kaç ınılmaz dramlarla uğ raş ırken sözlerinizde ve eylemlerinizde nezaket göstermeyi seç mekle ilgilidir. Büyük bir anlayış ve bilgelik gösterir.

Haklı olmaya karş ı nazik olmayı seç in ve her zaman haklı olacaksınız ç ünkü nezaket, gücün bir iş aretidir ve kabalık, zayıflık ve güvensizliğ in bir iş aretidir.

Kanada'nın ş u anki Baş bakanı Justin Trudeau, dünya IŞ İ D kriziyle uğ raş ırken iyiliğ in maskotu oldu. Çoğ u ülke kapattı

mültecileri iç eri davet etmeyi ve onları istenmeyen potansiyel terö ristler değ il, insan gibi hissettirmeyi seç erken kapılar.

Komş u ülke duvarlar ö rerek korku gösterirken, Trudeau gitti

dünya televizyonuna ç ıktı ve ülkesinin onları seve seve iç eri alacağ ını ilan etti.

Etrafının ne tür bir baskı veya korkuyla ç evrili olacağ ını anlamaya bile baş layamayız. Yine de soğ uk ve aç ık bir ş ekilde dış lamak yerine, insan onuruna bir ş ans veren bir ş ey yapmayı seç ti. Nazik olmayı seç ti.

Machine Translated by Google

Hepimiz fırtınalardan geçiyoruz. Belki de kayınvalideniz bugün şehir dışına çıkmak zorunda olduğu için sizden işe gitmemenizi istemiştir. Ancak, kaçırmayı göze alamayacağınız bir son tarihiniz var.

Veya meslektaşınız yaptığınız bir şey için övgü aldı ve siz gerçekten ona geri dönmek istiyorum.

Ya da kızınızın yarın sınavı var ve o ders çalışmayı reddediyor.

Veya bunların hepsi bir arada, aynı gün oluyor. Bu Sex and the City'nin bir bölümü olsaydı, banyoda bir şişe şarapla saklanır ve gelin, çalışan, meslektaş ve iş arkadaşı olarak rollerinizi unuturdunuz. anne ve sadece iç kinizi yudumlayın, müzik dinleyin ve küvette rahatlayın.

Ama gerçeklik, senin ve benim yaşadığımız şeydir... ve ısırır!

Tüm zamanların en sevdiğim filmlerinden biri olan Lage Raho Munna Bhai'de, gangsterden Gandhi'ye dönüşen karakter, her türlü eğlenceli senaryoda aynı nitelikleri sergileyerek dolaşırken vinamrata (nezaket) ve ahimsa (şiddetsizlik) hakkında vaaz veriyor. . Sınırlarının zorlandığı zamanlar vardır ve geçmişte bir serseri olduğu göz önüne alındığında, şüphesiz birini dövmesi onun için çok daha kolay olacaktır. Yine de gülümsemek ve mutlak bir nezaketle karşılık vermek için tüm özdenetimini kullanıyor.

Nazik olmak her zaman kolay değildir, ama güven bana, bağırmayı, taciz etmeyi veya intikam almayı seçmek yerine nazik davrandığın o anlara dönüp baktığında asla pişman olmayacaksın.

Yapabildiğiniz zaman bu filmi izleyin ve sonra kendinizi her üzgün, incinmiş veya öfkeli bulduğunuz zaman kendinize şunu sorun: Munna Bhai bir jaadu ki jhappi verse, yani diğer kişiyi sevgiyle kucaklasa ne yapardı? Birini sadece sevgiyle kazanabilirsiniz, öfke veya nefretle değil.

Nezaket, aşk gibi, sihrin kilidini açar. Size karşı komplo kurduktan sonra bile meslektaşınıza bir fincan kahve getirmeye karar verebilirsiniz. Muhtemelen bunu sana yaptığı için kendini kötü hissedecek ya da belki sen bunun bir yanlış anlaşılma olduğunu anlayacaksın. En azından iş yerinde bir arkadaşlığa yol açabilir.

Machine Translated by Google

Meditasyonlarınızda veya görselleş tirmelerinizde, kızgın olduğ unuz insanları kutsamaya ç alış ın ve karş ılığ ında sizin iç in ne kadar iyi ş eyler olmaya baş ladığ ını görün.

Çocuğ unuzun not kağ ıdına baktığ ınızda ve düş ük puanlar karş ısında dehş ete düş tüğ ünüzde, sadece nefes almaya ç alış ın ve ona, Bu konu sizin iç in ç ok mu zor, Bu konularda size yardımcı olacak birine ihtiyacınız var mı, Ona sorun olmadığ ını söyleyin. Ne de olsa, sporda ya da sahnede ç ok baş arılı.

Nazik ol. Karş ılaş tığ ınız herkes hakkında hiç bir ş ey bilmediğ iniz bir savaş veriyor.

Platon'a atfedilen bu alıntı, bize en iyi baş a ç ıkma yolunu hatırlatıyor.
genellikle bizi kızdıran veya ç ileden ç ıkaran insanlara meydan okumak.

Örneğ in, biri size bağ ırırsa ve her zamanki tepkiniz karş ılık vermekse, bunu deneyin. Aynı durumu diğ er kiş ilerin bakış aç ısından görmek iç in bir dakikanızı ayırın. Kendinizi tamamen aynı durumda, ancak tartış manın diğ er tarafında hayal edin. Bu kiş inin neler yaş adığ ını ve onun yerinde olsaydınız ne yapacağ ınızı hayal etmeye ç alış ın. Neden böyle davrandığ ını bir düş ün. Belki sabahtan beri yemek yemedi Belki ödemesi gereken banka kredisi iç in endiş eleniyor Belki ç ocuğ unun ateş i ç ıktı ve hala ç alış ması gerekiyor Olasılıklar sonsuzdur. Ama bize nazik olmamızı hatırlatıyor.

Bu birkaç dakikalık görselleş tirmede, kendinizi sakinleş irken bulacaksınız. Hatta iç inizde bolca ş efkat ve huzur hissedebilirsiniz. Otomatik olarak, ona bu sevgiyi ve huzuru sunacaksınız ve o zaman yansıyacak ve size geri dönecek olan ş ey bu. Aynı kiş i ses tonunu yumuş atır veya beklenmedik bir ş ey yapmayı teklif eder.

Güzel.

Biraz zaman alabilir ve ç ok pratik yapabilir, ama sevgiyi verebildiğ in zaman hayır.
Koş ullar ne olursa olsun, insanların değ iş mekten baş ka seç eneğ i olmayacak.

Yavaş yavaş , Tamam diyebileceğ iniz bir noktaya ulaş acaksınız. Bu seninle benim aramda değ ildi. Her zaman benimle Tanrı ve sen ve Tanrı arasındadır. Hepimiz bunu anlarsak, hayatlarımız sihirli bir ş ekilde sevgi dolu ve tüm durumlar mucizevi bir ş ekilde huzurlu olabilir.

İ nsanların onlara ne söylediğ inizi veya yaptığ ınızı unutabileceklerini ama onlara nasıl hissettirdiğ inizi asla unutmayacaklarını söylüyorlar.

Kendinizden baş lamaya ne dersiniz Çoğ u insan kendilerine karş ı ç ok sert olma eğ ilimindedir. Mükemmellik kisvesi altında, ç ok gerç ekç i olmayan beklentiler belirlerler ve bu süreç te kendilerine sadece var olmalarına izin vermezler. Sabit altında yaş amak

Machine Translated by Google

baskı, kendilerine karş ı nazik olmayı unuturlar. Bu kategoriye girdiğ inizi düş ünüyorsanız, kendi dostunuz olma ve kendinize ş efkat gösterme zamanı.

Bugün birine ş efkat hissettirin.

Kendinize baş kaları tarafından nasıl davranıldığ ını gördüğ ünüz de dikkat etmeniz gereken önemli bir husustur. Baş kalarının size iyi davranmadığ ını düş ünüyorsanız ya da görmezden gelindiğ inizi, reddedildiğ inizi veya saygı görmediğ inizi hissediyorsanız, bunun nedeni baş kalarına verdiğ iniz ş eyin bu olmasıdır ve bu aynı zamanda kendinize verdiğ iniz ş eydir ç ünkü verdiğ iniz ş ey size geri döner. sen.

Dünyayı nasıl algıladığ ınız veya insanların size nasıl davrandığ ı aslında sizin insanlara, dünyaya ve kendinize nasıl davrandığ ınızdır.

Ş unu bir düş ünün - her zaman kendinize kızgın veya üzgün müsünüz? Kendinizi eleş tiriyor musunuz? Cevabınız evet ise, o zaman dünyanın size böyle davranacağ ını düş ünüyorsunuz. Kendinizi sevmeyi öğ renmeli ve ne sizin ne de baş ka birinin mükemmel olmadığ ını kabul etmelisiniz. Baş kalarının size tepki verme ş eklini değ iş tirmek iç in önce davranış larınızı değ iş tirmelisiniz.

"İ yilik öyle bir dildir ki sağ ır da iş itebilir, kör de görebilir."

-Mark Twain

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

16

BENİ HİSSETTİRMEŞEKLİM

"Kuşağımızın en büyük keşfi, insanların zihinlerinin içsel özelliklerini değiştirerek hayatlarının dışsal yönlerini de değiştirebilmeleridir."

–William James, filozof ve psikolog

Ne kadar manipülatif bir dünyada yaşadığımızın farkında mısınız? Sürekli medya tarafından programlanıyoruz. Medyada, gazetede veya satın aldığınız üründe yer alan bu hikaye hakkındaki gerçeği asla bilemezsiniz. Gerçek hikaye nedir sen ve ben gerçeği nasıl bileceğiz

Birisi size bir başkası hakkında sulu dedikodu yaptığında, bu her zaman onların eklediği mirch masala ile tatlandırılır. Asıl gerçek, yorumlarında, daha doğrusu yanlış yorumlarında kayboluyor.

Kendi iç güdülerimize ya da akıllı, doğruları bilen ve kulak verdiğimiz takdirde bize mükemmel bir şekilde rehberlik edebilecek içsesimize kulak vermemizin zamanı geldi. Tanrı bize her şeyi bilen sezgi adı verilen bir süper güç verdi.

Keşke etrafımızdaki ve kafamızın iç indeki gürültüyü susturabilirsek, rehberliği duyabiliriz.

Bu boşlukları doldurun:

içinde neşe hissediyorum _____

ne zaman üzülüyorum _____

_____ ise memnun olurum

istekli hissediyorum _____

hakkında düşünürken endişeli hissediyorum _____

içim rahat çünkü _____

Şimdi, bunları doldurmayı deneyin:

Beni mutlu hissettiriyorlar _____

Machine Translated by Google

O beni sevindirdiğ inde beni _____
üzüyor Bu beni endiş elendiriyor ve _____
bunun gibi ş eyler... _____

Peki hangi durumlar seni daha iyi hissettirdi Nasıl hissedeceğ ini seç tiğ in durumlar Veya baş kalarının eylemlerinin senin tepkini belirlediğ i durumlar Duygularının kontrolünü baş kalarına teslim ettiğ inde kendini güç süz hissettin mi Çoğ u zaman olan bu değ il mi? duygularımızın dizginlerini sürekli olarak diğ er insanlara teslim etmek.

Davranış ları ve tutumları duygularımızı belirler. hissedebilmek iç in Yüzlerce farklı duygu böylesine bir hediye ve yine de baş ka birinin yetki almasına izin veriyoruz.

Bizim yerimize seç imlerimizi yapmaları iç in gerç ekten baş kalarına güvenmemiz gerekiyor mu? Cevap aç ık bir HAYIR. Dürüst olmak gerekirse, bizi seven insanlar olmadıkç a, ç oğ u kendi ihtiyaç ları karş ılandığ ı sürece bizde hangi duyguyu uyandırdıklarını umursamaz.

Aynı ş ekilde, nasıl konuş tuğ umuza veya kendimizi nasıl davrandığ ımıza da dikkat ediyor muyuz? Ne de olsa baş kaları iç in biz onlarız. Eylemlerimiz diğ er insanların tepkilerini ve duygularını etkileyebilir veya etkileyebilir.

Duygularımız neyin doğ ru ve yanlış , iyi ve kötü, uygun ve uygunsuz ve hatta ahlaki ve ahlaksız olduğ u konusunda bize rehberlik eden mükemmel bir iç pusuladır. İ ç sel duygularımızı dinleseydik, herhangi bir durumda ne yapacağ ımızı veya söyleyeceğ imizi tam olarak bilir ve nadiren yanılırdık.

Herhangi bir karar alırken durun ve bunun iç sel olarak nasıl hissettirdiğ ini gö rün. Bu duygu, vücudunuzun, yaptığ ınız ş eyin sizin iç in iyi mi yoksa kötü mü olduğ unu size söyleme ş eklidir. Nasıl HİSSETTİĞİNİZ her zaman ç ok önemlidir.

Abraham Hicks'in Esther ve Jerry Hick'in Sor ve Verildi adlı kitabında öğ rendiklerimden öğ rendiğ im ş ey bu: Yaptığ ım veya düş ündüğ üm ş eyin benim iç in doğ ru olup olmadığ ını bana göstermeye ç alış an Duygusal Rehberlik Sistemim. . Yani, eğ er iyi hissettiriyorsa, doğ ru yoldasınız demektir ve hissetmiyorsa, bunu yapmayın ç ünkü rehberlik sisteminiz sizi uyarmaya ç alış ıyor. Yani, uyanık ol.

Duygularımız rehberimizdir.

Machine Translated by Google

İ ç imde hissettiklerim, dünyaya ve ç evremdeki insanlara verebileceğ im ş eylerdir. Duygularım dünyamı yaratır. İ ç imde kötü hissedip dış arıda iyi ş eyler vermeyi bekleyemem.

Çoğ umuz gerç ekte nasıl hissettiğ imizin farkında bile değ iliz. Gidiyoruz iç inde neler olup bittiğ inin farkında olmadan yaş am boyunca.

Zihnimizde neler olup bitiyor Biz sadece dış arıda ne olduğ unun farkındayız ve orada da odak noktamızın ç oğ u diğ er insanların yaş amları. Çoğ u zaman aslında baş ka birinin ne yaptığ ıyla ilgileniriz ve onu bunun iç in yargılarız, halbuki gerç ekte odak noktamız sadece kendi hayatlarımız ve ne yaptığ ımızdır.

Bu kitabı okurken kendinize ş unu sorun: Okumak nasıl bir his? Hayatınızda olup bitenleri sorgulamanıza neden oluyor mu? Bugünlerde farklı düş ünmeye mi baş ladınız?

Gününüze devam ederken daha dikkatli olduğ unuzu, sadece görünüş ünüz hakkında değ il, aynı zamanda düş ünceleriniz hakkında da daha dikkatli olduğ unuzu düş ünüyor musunuz?

Güzel olan ş u ki, duygularımızın kontrolünün bizde olduğ unu bir kez bildiğ imizde, deneyimlemek ve hayatımızı değ iş tirmek istediğ imiz duyguları seç ebilir ve seç ebiliriz.

Tepkilerimizi filtreleyebilir ve kendimizi bir duygu treninden koruyabiliriz. İ zlemek iç in en sevdiğ imiz televizyon kanallarını seç tiğ imiz gibi, en sevdiğ imiz duygularımızı da seç ebilir ve onlarla birlikte kalabiliriz.

Sabah uyandığ ınızda, ruh halinizin, düş üncelerinizin ve duygularınızın farkına varmak iç in bir dakikanızı ayırın, durun ve iç inizde neler olup bittiğ ine bir bakın ç ünkü bu, önünüzdeki günün nasıl olacağ ına karar verecek. O yüzden bilinç li olarak iyi hissetmeyi seç in, sizi mutlu eden ş eyleri düş ünün. Ardından gününüzün nasıl geç tiğ ini gözlemleyin. Bunu denemekten zarar gelmez, ç ünkü gerç ekten iş e yarıyor ve gün iç inde bazı zor anlar olsa bile, bunlarla baş a ç ıkmak iç in kendinizi güç lendirmiş siniz.

Hayatı her seferinde bir gün yaş a, her sabah hissetmek iç in bilinç li bir karar ver. pozitif duygular.

> “Bugün, gün boyu mutlu ve huzurlu olmayı seç iyorum; ne olursa olsun, barış ç ıl bir ş ekilde üstesinden geleceğ im.”

Machine Translated by Google

Ve rahatsız olsam bile, mümkün olan en kısa sürede odağımı mutlu hissetmeye çevireceğim.

Hayatlarımız hissettiklerimizi yansıtır. Hayatlarımızı değiştirmek istiyorsak, hissettiklerimizi değiştirmeliyiz çünkü duygularımız düşüncelerimizi belirler ve düşüncelerimiz eylemlerimizi belirler ve eylemlerimiz gerçekliğimizi yaratır. Bu bir zincirleme reaksiyondur.

Bunu denemeye karar verdim.

Huzursuz bir insan olduğum için işler istediğim gibi gitmediğinde üzülürdüm. Küçük meseleler yüzünden sinirlenir, sorumluluklar yüzünden aşırı yüklenmiş hisseder ve hayatı fazla ciddiye alırdım, bunların hepsi beni bunalmış hissettirirdi. Etrafımdaki her şeyle ve herkesle ilgilenen benmişim gibi hissettim. Ve elimde olmayan nedenlerle, işler ters giderse, sık sık kendimi suçlardım veya başka birini suçlamaya çalışırdım. Bu model duygularımda bir düşüşe neden oldu ve bütün gün korku yaşadım. İçgözlemde, insanlardan ve durumlardan kendi mükemmellik beklentilerimin beni bu duyguya yönlendirdiğini fark ettim. Öfke ve eleştiri hakim oldu. Bu duyguları salıverdim ve peki, sence ne oldu? Bana sert bir şekilde vurmak için geri geldiler. Farkına bile varmadan, kendi eleştirimin kurbanı olmuştum ve sonuçlar hoş olmaktan çok uzaktı.

Şimdi bu duyguyu değiştirmek için olumlamaları kullanmaya başladım.

İlk adım her zaman kendinizi sevmeyi öğrenmektir çünkü sizde olmayanı başkalarına veremezsiniz. Kendini olduğun gibi sevmeyi öğrenmelisin. Kimsenin mükemmel olmadığını unutmayın.

Her sabah uyandım ve daha yataktan kalkmadan kendi kendime dedim ki,
Kendimi seviyorum, olduğum gibi mükemmelim.

Uyanır ve kendinizi endişeli veya sinirli hissederseniz, gününüz böyle geçecek. Hayat size sizi daha endişeli ve asabi yapan durumlar getirir çünkü zihniniz bunu istiyor.

Her türlü en kötü senaryoyu tahmin etmek yerine, "Bugün benim için harika olacak" deyin, her şey mükemmel ve uyumlu bir şekilde çalıştığı için çok mutluyum.

Muhteşem bir şeyin olmasını beklediğiniz için gülümseyerek yataktan kalkın.
Aslında, Rhonda Byrne'nin The Magic adlı kitabında önerdiği gibi, sadece şükran duyun ve hayatınızda zaten iyi olan her şey için teşekkür edin ve daha fazlasını çekeceksiniz.

Machine Translated by Google

Günün havasını ayarlamak iç in ç alma listenizden en sevdiğ iniz ş arkıyı ç alın. En sevdiğ im ş arkılardan biri Meghan Trainor'un Me Too ş arkısı ş öyle: Tanrı'ya her gün böyle hissederek uyandığ ım iç in ş ükrediyorum... Senin yerinde olsaydım ben de ben olmak isterdim, ben de ben olmak isterdim. O kadar ş evkli bir ş arkı ki beni anında kaldırıyor.

Alkış Evet, alkış Alkış ın anında ruh halinizi değ iş tirdiğ i kanıtlanmış tır ç ünkü enerjinizi hızla değ iş tirir ve size destek verir.

Sabah ç ayınızı veya kahvenizi yaptığ ınızda, fincanınıza sevgi, neş e, sihir ve mutluluk kelimelerinin karış tığ ını hayal edin. Yolun kesiş tiğ i kiş iye gülümse ki, onların duygularını etkileyeceksen, olumlu olmalarına izin ver.
olanlar.

Sabahları yapılan bu birkaç pozitif aktivite, siz evrene istediğ iniz ş eyin bu olduğ unu söylerken gününüzün nasıl geç tiğ ini değ iş tirebilir. Neye dikkat ediyorsan onu alacaksın. Bunu birkaç kez söyleyin ve duygularınızla söyleyin.
Onu kalbinde hissetmelisin; bu konuda iyi hissetmelisin.

Bugün, hislerinizin ve duygularınızın efendisi olun.

Hissettiğ in ş ekilde rehberlik et. Herhangi bir nedenle kendinizi iyi hissetmiyorsanız, düş üncelerinizi değ iş tirin veya olumlu bir ş eyler okuyun veya sizi iyi hissettirecek herhangi bir ş ey yapın. Moralim bozuk olduğ u günlerde Dr Joe Dispenza'nın meditasyonlarına dönüyorum ve titreş imlerimin ve mizacımın anında değ iş tiğ ini hissediyorum.

Baş langıç ta ç aba gibi gelecek ama yavaş yavaş bunu zahmetsizce yapmayı öğ reneceksiniz ve bu, daha mutlu ve tatmin edici bir yaş am sürmenize yardımcı olacaktır. Aklına bir ş ey koyduğ unda, evren onu sana vermek iç in iş birliğ i yapar. Ne kadar doğ ru olduğ unu anlamanız iç in bunu tekrarlıyorum.

Bunlar size basit sözler gibi gelebilir, ancak yaş amınıza uygulandığ ında ç ok güç lüdürler. Her türlü değ iş ikliğ i yapmak iç in ç aba sarf etmeniz gerekir ve hayatınızı değ iş tirmenize yardımcı olabilecek bir ş ey ç ok önemlidir.

"Duygular sadece ziyaretç ilerdir.
Gelsinler, gitsinler."

–Mooji, manevi öğ retmen

Machine Translated by Google

AFFIRMATION

TODAY I FEEL
JOYOUS,
COMPASSIONATE
AND LOVING.
I AM PEACEFUL
IN ALL SITUATIONS
AND
CIRCUMSTANCES.
TODAY IS THE DAY FOR
MAGIC
AND MIRACLES.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

17

SEVGİ Yİ HİSSEDİN

Her gün neşeli hissettiğini hayal et... hayal edebiliyorsan, yaratabilirsin.

Bugün yaptığınız her şeyde mutlu olmaya karar verin ve gününüzün ne kadar farklı geçtiğini görün.

Hiç 'sevinç' listesi yaptınız mı? Size haz ve mutluluk hissi veren tüm bu şeylerin bir listesidir.

Her şey olabilir - sıcak bir yaz gecesinde Carter Road'da arkadaşlarınızla dondurma yemek, çocuğunuzla dans edip komik suratlar yapmak, yürüyüşe çıkmak ve keçilerin fotoğraflarını çekmek, arkadaşınızla gece geç saatlerde telefon görüşmesi yapmak, kıkırdamak. bir korku filminde veya sadece tüm zamanınızı ve enerjinizi harcadığınız bir projeyi bitirmek.

Doğayla bağlantı kuran bir bahçede tek başına oturmak, kitap okumak veya en sevdiğim ruhani konuşmacıların konuşmalarını dinlemek bana mutlak mutluluk ve neşe getiriyor. Müziğin Sesi filmindeki şarkı gibi, Bunlar benim en sevdiğim şeylerden birkaçı....

Bunlar birkaç ay sonra hatırladığımızda bile bizi gülümseten şeyler. Bizi biraz daha canlı hissettiren değerli anlardır ve bu paha biçilemez. İdeal olarak, sonsuza kadar böyle hissetmeyi çok isteriz, ancak hayat her türden anın bir büfesidir - tuzlu, baharatlı, yumuşak ve tatlı. Bir şeyi en az bir kez tatmaktan kaçamayız. İşin püf noktası, gerçekten zevk aldığımız şeylerden ekstra yardım almanın bir yolunu bulmakta, yani mutlu anları hatırlamakta ve evrenden bunlardan daha fazlasını istemekte yatıyor.

Bir şey hakkında mutlu hissettiğinizde veya sizi neşelendiren bir şey olduğunda, bu duygunun farkına varın ve elinizden geldiğince ona sarılın çünkü her zaman böyle hissetmek istersiniz. Ve bir şey seni mutsuz ettiğinde, bunun üzerinde uzun süre düşünme; kendin kadar dikkatini dağıtmaya çalış

Machine Translated by Google

olabilmek. Menüde bir şeyi beğenmediğinizde, zevkinizi değiştirmek için başka bir şey sipariş edin.

Kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olmak veya bir değişiklik yaratmak için, hayatınızın her alanında nasıl hissettiğinize bakın. İlişkileriniz hakkında kendinizi iyi hissediyor musunuz İşinizi seviyor musunuz veya yaptığınız şeyden mutsuz musunuz Sağlığınız ne durumda? Mükemmel olmayan yön, hayatınızın o alanında tuttuğunuz olumsuz duygular olduğu ve iyileşmenize yardımcı olacak yollar bulmanız gerektiği anlamına gelir. Hayatın senin ellerinde. Bu konuda ne yapacağın senin seçimin. Bu temel değişikliği yapmak için iç inizdeki gücün farkına varın. Sahip olduğunuz seçeneklere bir göz atın ve değişimi gerçekleştirmek için kendinizi güçlendirin.

Bundan böyle birisiyle konuşurken ya da bir iş yaparken duygularınızı o an fark etmeye başlayın. Sizi iyi hissettiren her şeyi bulmayı seçin çünkü tam o anda hayatınızı yaratıyorsunuz.

Hepimiz, yaşam pasaportlarımıza bir çıkış tarihi damgalanmış olarak bu fiziksel aleme indik. Buraya seyahatinizi değerli kılmak için başka birinin daha ne kadar beklemesini bekleyeceksiniz?

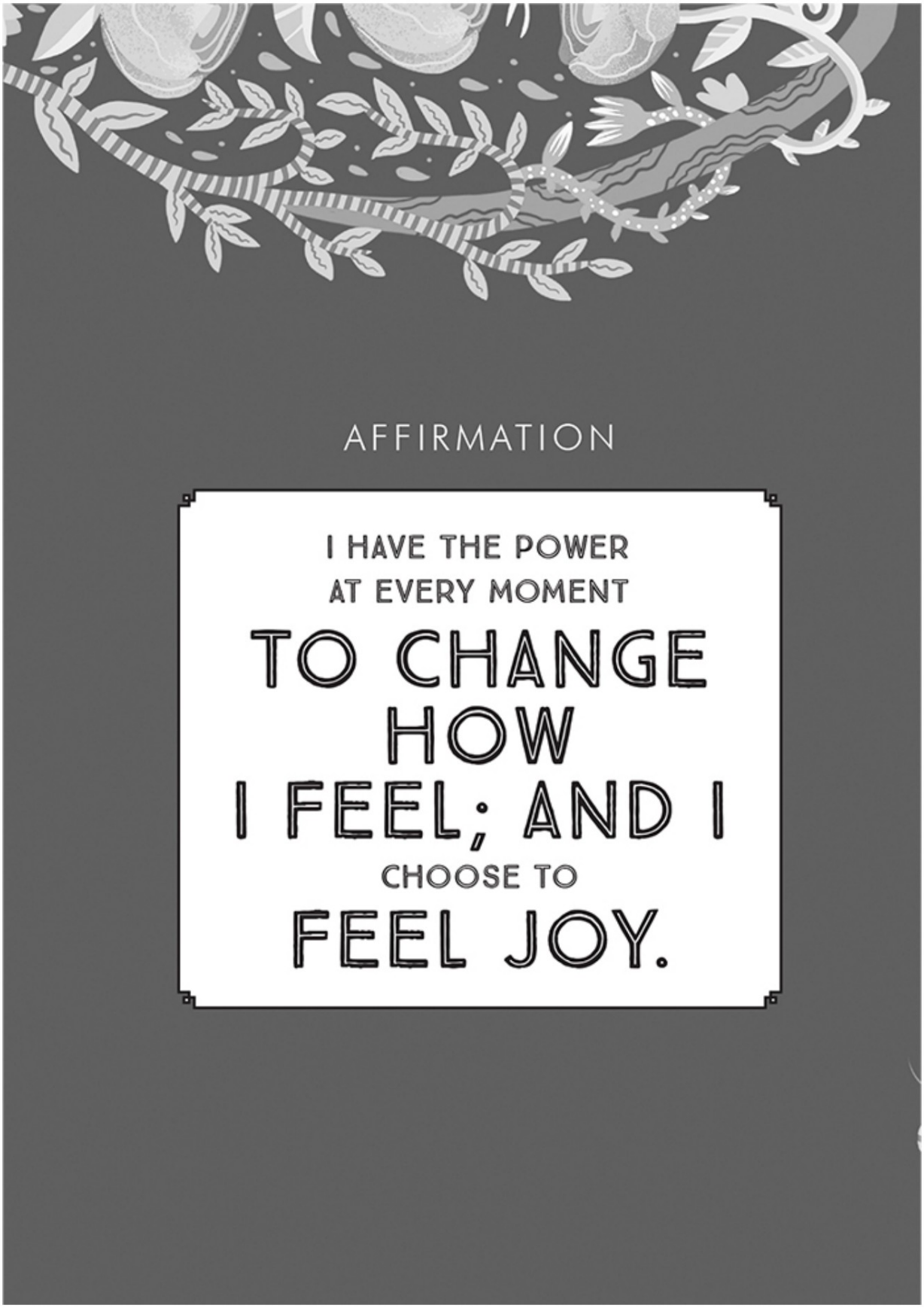
Neşeyi deneyimlemeye devam etmek istiyorsanız, o duyguyla ilişkilendirdiğiniz şeyleri denemeye devam etmelisiniz. Bu, bana zaman ayırmak için erken kalkmak, top atışına kaydolmak, kumsalda o sabah yürüyüşüne çıkmak, boş bir mutfakta kek pişirmek için geç saatlere kadar kalmak veya arkadaşların plan yapmasını beklemek yerine tek başına film izlemek anlamına geliyorsa... öyle olsun Sana neşe getiren her şeyi yap.

Çünkü keyifle yaşanmış bir hayat, güzel yaşanmış bir hayattır.

"Sevinç, kendimize şeylerin gerçekten ne kadar iyi olduğunu fark etmemize izin verdiğimizde başımıza gelen şeydir."

–Marianne Williamson, yazar, ruhani lider ve aktivist

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

18

arzular

"Tüm baş arıların baş langıç noktası arzudur."

–Napolyon Tepesi, yazar

Arzuların olması doğ aldır. Sağ lık iç in, maddi bir ş ey iç in ya da sadece mutlu olmak iç in, hayatımızın her günü bir ç uval dolusu arzuyu beraberinde getirir.

Sadece beş kilo daha kaybetmek iç in.

O yeni iPhone'u satın almak iç in.

Spor salonundaki o ateş li arkadaş la ç ıkmak iç in.

New York'a o geziyi yapmak iç in.

Tuhaf saatler ç alış tıktan sonra tam bir gece uyumak iç in.

Arzular, hayatınızda henüz sahip olmadığ ınız bir ş eyi isteme duygularıdır.

Bu insan vücudunda olduğ unuz sürece arzularınız olacak. Yani arzular kötü değ ildir. Onları arzulamanız bir baş kasına zarar vermediğ i sürece kötü de değ ildirler.

Arzular günlük hayatımızın bir parç asıdır. İ nsan bir ş eyi dilemeden büyüyemez, istemeden de değ iş emez, geliş emez. Aslında, kalbinizin iç ine bakın ve kendinize gerç ekten ne dilediğ inizi sorun.

Tutkulu olabileceğ iniz her ne olursa olsun, onu asla görmezden gelmeyin. Size gerç ek arzularınızı anlatan iç sel varlığ ınız olabilir. Ona dikkat et ve onu yerine getirmeye ç alış , ç ünkü bu seni iyi hissettirecek. Arzularınızın yerine getirilmesi sizi her zaman neş elendirir ve baş armaya ç alış tığ ımız ş ey bu değ il mi - iyi hissetmek, kalbimizde mutlu olmak Gerç ek arzumuz her zaman mutlu, sağ lıklı ve huzurlu olmaktır. Her arzunun kalbinde aç ığ a ç ıkmayı bekleyen mutluluğ un yattığ ını kabul etmiyor musun?

Bir baş kasına zarar vermek veya intikam almak zorunda kalabileceğ iniz bir arzu beslemek iyi bir ş ey değ ildir. Bir baş kasına zarar vererek asla iyi hissedemeyeceğ iniz kadar arzu edin.

Machine Translated by Google

Söyle bana, televizyonda cinayetler, terörizm, siyaset, manipülasyonlar, iğrenç suçlar hakkındaki haberleri izlediğinde kendini iyi hissediyor musun? Neden seni kötü hissettirecek bir şey izlemiyorsun Neden seni iyi hissettiren, seni güldüren ya da sana bir şeyler öğreten bir şey izlemiyorsun Televizyonda çeşitli içeriklere sahip pek çok kanal var; komedi, seyahat, yemek, müzik, maneviyat üzerine programlar. ve dahası.

Boş zamanınızda ne yaptığınız sizin seçiminizdir ve bu seçimleri yaptıktan sonra nasıl hissettiğiniz, realitenizi belirler.

Bu nedenle, doğru seçimi yapmak çok önemlidir.

Bunun içinde ne izlediğinizin farkına varın. Seni iyi hissettiriyor mu Değilse, kanalı değiştir ya da uzaklaş çünkü dünyanın çılgınlıklarını bilmene gerek yok. Kendini iyi hissetmek çok daha önemli.

Bu arada iç karartıcı haberler izlemenin en büyük dezavantajı, o durumlara dikkat ederek aslında onları hayatınıza çekiyor olabilirsiniz çünkü dikkat ettiğiniz şey başınıza geliyor.

Size huzur, mutluluk, neşe getiren ya da kendinizi iyi hissettiren her şey iyi bir yaşam yaratır. O yüzden boş zamanlarınızda sizi iyi hissettiren müzikler dinleyin, moralinizi yükselten bir şeyler okuyun ya da sadece deniz kenarında yürüyüşe çıkın. Tatmin edici bir yaşama giden yol budur.

Arzularınızı hayata geçirmek için bile, istediğiniz şeyi hayatınıza sokmak için kendinizi iyi hissetmeniz gerekir. Arzunun doldurulması, hayata geçirilen bir duygudur.

“Hayattaki arzular, hayaller ve dilekler,
yaratıcılığımızın, motivasyonumuzun ve yaşama heyecanımızın yakıtıdır.”

– Maureen Simon, yazar

Machine Translated by Google

19

OLUMSUZ DUYGULAR

"Olumsuz duygular, yanlış yola gittiğ in anlamına gelir."

-Steve Pavlina, yazar

Birinin sürekli ş ikayet ettiğ i ve huysuz olduğ u bir davranış ı mükemmel bir ş ekilde tanımlayan bir desi kelimesi olan khitkhit vardır. Eminim hepimiz bir noktada böyle biriyle etkileş ime girmiş izdir. Hitabet yapan bir insan tipik bir konuş ma üslubuna sahip olacak, sürekli en kötüsünü bekleyecek, en ufak ş eye öfkeyle sesini yükseltecek ve yüzünde ebediyen huysuz bir ifade olacaktır. Sık sık tartış malara girecek ve yine de tüm dünyanın ona kötü davrandığ ına inanacak. Daha gelmeden bir endiş e havası yayacak ve hükümetin, belediyenin, inş aat kooperatifinin ve hatta ailesinin neyin yanlış olduğ unu tartış arak saatler geç irebilir.

Tuhaf bir ş ekilde, kendi eksikliklerini veya kusurlarını neredeyse hiç görmüyor. Biz aziz değ iliz. Gün boyunca hepimiz geç ici olumsuz düş üncelere veya duygulara sahip olma eğ ilimindeyiz. Öfke, kıskanç lık, tahriş , suç lama, aç gözlülük, ş ehvet, endiş e veya eski hayal kırıklığ ı, hepsi duygusal yapımızın bir parç asıdır. Sabah gazeteyi alıp bazı korkunç haberleri okuduğ umuz anda onlara sahip olabiliriz. Tahriş , günün geri kalanında dalgalanma etkisi yaratır ve her türlü olumsuz duyguyu tetikler. Sorunsuz giden bir ş ey bile dağ ınık görünecektir ç ünkü bu bizim zihnimizin durumudur.

İ ç imizde tuttuğ umuz korku, öfke ve endiş eler bizi iyi hissettirmediğ i iç in olumsuz duygularımızı oluş turur. Yavaş yavaş iç imize sızan zehir gibidirler. Birç ok yönden bize zarar vermeye devam ediyorlar. Kötü hisler yaratırlar ve vücudumuzda astım, tansiyon, alerji veya sindirim bozuklukları gibi fiziksel rahatsızlıklara bile neden olabilirler.

Machine Translated by Google

Korku ve endiş e duyguları nedeniyle kiş isel olarak ciddi sindirim sorunları yaş adım. Ya ş u olsa ş u olsa diye kafamda o kadar ç ok ş ey dönüyordu ki, aslında hepsini kendime ç ektim.

Seni endiş elendiren veya ç oğ u zaman korktuğ un ş ey nedir?
olabilecek bir ş ey hakkında, yoksa endiş eniz yersiz olabilir.
Öyleyse neden en iyi sonuç üzerinde durup bunu realitenize getirmiyorsunuz?
Herhangi bir ş eyle ilgili sürekli endiş e veya uzun süreli korku, ona sürekli dikkat etmeniz nedeniyle onu aslında yaş amınıza ç ekebilir. Sonuç ta dikkatinizi neye verirseniz, yaş amınızın iç ine kendisini ç eker. Hayatımızın temel gerç eğ i olduğ u iç in bu gerç eğ in ç ok farkında olun. Düş üncelerimiz, eylemlerimiz ve eylemlerimizle hayatımızın yaratıcılarıyız.

Örneğ in, kötü bir ş ey olabileceğ inden korkarak sürekli sevdiklerinizin güvenliğ inden endiş e etmeye devam edebilirsiniz. Ne yazık ki, bir gün bu gerç ekten olabilir ç ünkü siz onu zihninizdeki korku dolu düş üncelerle cezbettiniz.
Bunun yerine her zaman sevdiklerinizin güvende olduğ unu hayal edin. Yüksek gücün nereye giderlerse gitsinler onlarla ilgileneceğ ine güvenin. Aklınıza olumsuz bir düş ünce geldiğ inde bile onu olumlu bir düş ünceyle değ iş tirin ve sevdiklerinizin ilahi sevgi ve ış ıkla korunduğ unu hayal edin.
Olumsuz duyguların her biri vücudumuzda fiziksel bir tepki oluş turur. Öfke, birine fırlatmak iç in elinizde tuttuğ unuz yanan kömür gibidir. Baş kasına ulaş madan elleriniz yanar. Sürekli kızgınsanız ve sonunda asitlikten muzdarip olursanız ş aş ırmayın.

Kiş iler veya durumlar öfkelenmenize neden olsa bile, onu serbest bırakmanız gerekir.
İ ç ini doldurmak sana sadece daha fazla zarar verir. Bu öfkeyi ş efkate dönüş türün ve karş ınızdakini anlamaya ç alış ın. Belki de onlardan, yapamayacakları bir ş ey bekliyorsunuz.

Bakış aç ınızı değ iş tirin. Belki de durum göründüğ ü kadar kötü değ ildir.
Bir adım ileri gidin ve durumda veya kiş ide iyiyi arayın. Son olarak, kendinizi sakinleş tirmek ve daha net olmak iç in her ş eyden uzaklaş ın. Ya da sadece devam edin ve gerekli eylemi yapın.
Kendinizi mutsuz hissetmenize neden olan, kendinizi ve baş kalarını sevmemenize neden olan herhangi bir duygunun temelinde genellikle olumsuz bir duygu yatar.
Benzer ş ekilde, ş ikayet etmek, dırdır etmek ve kendini havalandırmak da senin hayal edebileceğ inden daha fazla enerjini tüketebilir. Hayatınızda mutlaka zorluklar olacaktır ve kaç ınılmaz olarak siz

Machine Translated by Google

sizin iç in her geç en gün daha da zorlaş tıran insanlarla tanış acaksınız.

Ancak bazen kendi yolunuza ç ıkan siz de olabilirsiniz. Ş ikayet ederek enerji akış ında bir tıkanıklık yaratırız.

Evrene, ne olursa olsun, birisi ya da bir ş ey sorun yarattığ ı iç in durumun düzelmeyeceğ ine dair bir mesaj gönderiyoruz.

Öyleyse, evrenin bize ne gönderdiğ ini tahmin edin, daha fazla zorluk ve ş ikayet etmek iç in nedenler.

Peki, iş ler yolunda gitmediğ inde ne yaparım Hatırlarsam, yaptığ ım ilk ş ey nefes almak olur. Sonra her ş eyi neyin baş lattığ ını görmek iç in zihnime geri dönüyorum. Ondan sonra bir sonraki en iyi ç özümü, yani B planını dener ve düş ünürüm. İ yi günlerde B planı A planından daha iyi iş ler. Sorunlardan bahsetmek yerine ç özüm aramaya baş larım.

Diyelim ki kızım okul otobüsünü kaç ırdı ve hizmetç i geç kaldı. Kocam ç oktan iş e gitmiş olabileceğ inden veya geç saatlere kadar ç alış tığ ı iç in hala uyuyor olabileceğ inden, tek seç enek onu okula kendim bırakmak. Diğ er tarafa bakıyorum ve ev ödevleri ve ayak iş leri arasında evde yapamadığ ımız ş eyler hakkında küç ük kızımla konuş ma fırsatı görüyorum.

Biliyorum, her durumun uygun bir alternatif ç özümü yok. Ama önemli olan karmaş adan kurtulmak iç in ç alış maktır.

En büyük ilham kaynaklarımdan biri efsanevi aktör Amitabh Bachchan oldu. 1970'lerde ve 80'lerde bir süperstar olmaktan, 100 Rs'lik bir borca sahip olmaya kadar, hayatının en korkutucu ve aş ağ ılayıcı deneyimi olmalı. Kurduğ u ve en kalifiye profesyonelleri tuttuğ u ş irket, devasa bir felakete dönüş müş tü. Suç layacak o kadar ç ok insan, ş ikayet etmek iç in o kadar ç ok neden ve vazgeç mek iç in o kadar ç ok bahanesi vardı. Bir yanda sağ lık sorunları (belirlenen bir kazadan dolayı) ve diğ er yanda geri ödemesi gereken borç luları vardı. İ ç inde bulunduğ u kaostan kaç mak yerine, büyük cesaret ve alç akgönüllülük gerektirmesi gereken bir ş ey yaptı. Dış arı ç ıktı, arkadaş larıyla buluş tu ve iş istedi. Onun yerinde olduğ umu düş ününce ürperdiğ imi hayal edebiliyor musun?

Filmlerinin ç oğ unu yöneten film yapımcısı Yash Chopra, baş vurduğ u insanlardan biriydi. Aynı sıralarda televizyondan bir program iç in sunuculuk teklifi aldı. Onun ç apındaki biri iç in televizyon düş ünülürdü.

Machine Translated by Google

bir düş üş ve hatta kariyeri iç in potansiyel olarak felaket, ancak bu dönüm noktası oldu. Mohabbatein filmi ve yarış ma programı Kaun Banega Crorepati muazzam baş arılar elde etti. Plan B, ekrana dönüş ünü ilk kez olduğ undan daha büyük hale getirdi.

Gerç ek hayatta böyle inanılmaz bir kahramandan nasıl ilham almayalım
ki eminim onun uykusuz geceleri, öfkeli anları ve aklında ona yük olan binlerce ş ey olmuş tur. Ancak Tanrı'ya olan inancı ve bu muazzam zorluğ un üstesinden gelme kararlılığ ı onu bugün olduğ u kiş i yaptı.

Kendisine sık sık babasından alıntı yaptı:

> "Mann ka hua toh achha. Mann ka nahin hua, toh aur bhi achha.
>
> Çünkü o zaman Tanrı'nın adamı oldu.
>
> Aur Uparwaala humeshaa humaara bhalaa hi sochengey."

Bu, dilediğ imizi elde edersek, bu harika anlamına gelir. Ama yapmazsak, o zaman daha da iyi, ç ünkü bu Tanrı'nın sizin iç in ilahi planına göre gerç ekleş ti. Ve Tanrı'nın senin iç in planı her zaman seninkinden daha iyi olacak.

Bay Bachchan'ın sıkıntılarından öğ renecek ç ok ş ey var. Ulaş malıyız.
Evrene, yolumuza ç ıkan ç özümlere aç ık olduğ umuza dair bir mesaj gönderin.

Gerekirse baş kalarından yardım alın ama hiç bir durumda kendinizi ç aresiz hissetmeyin. Bize rehberlik edecek daha yüksek bir güç var. Sadece kalbimizin ne dediğ ini dinlemeli ve barış ç ıl bir ç özüm ya da ilerleme sağ lamak iç in elimizden gelen her ş eyi yapmalıyız.

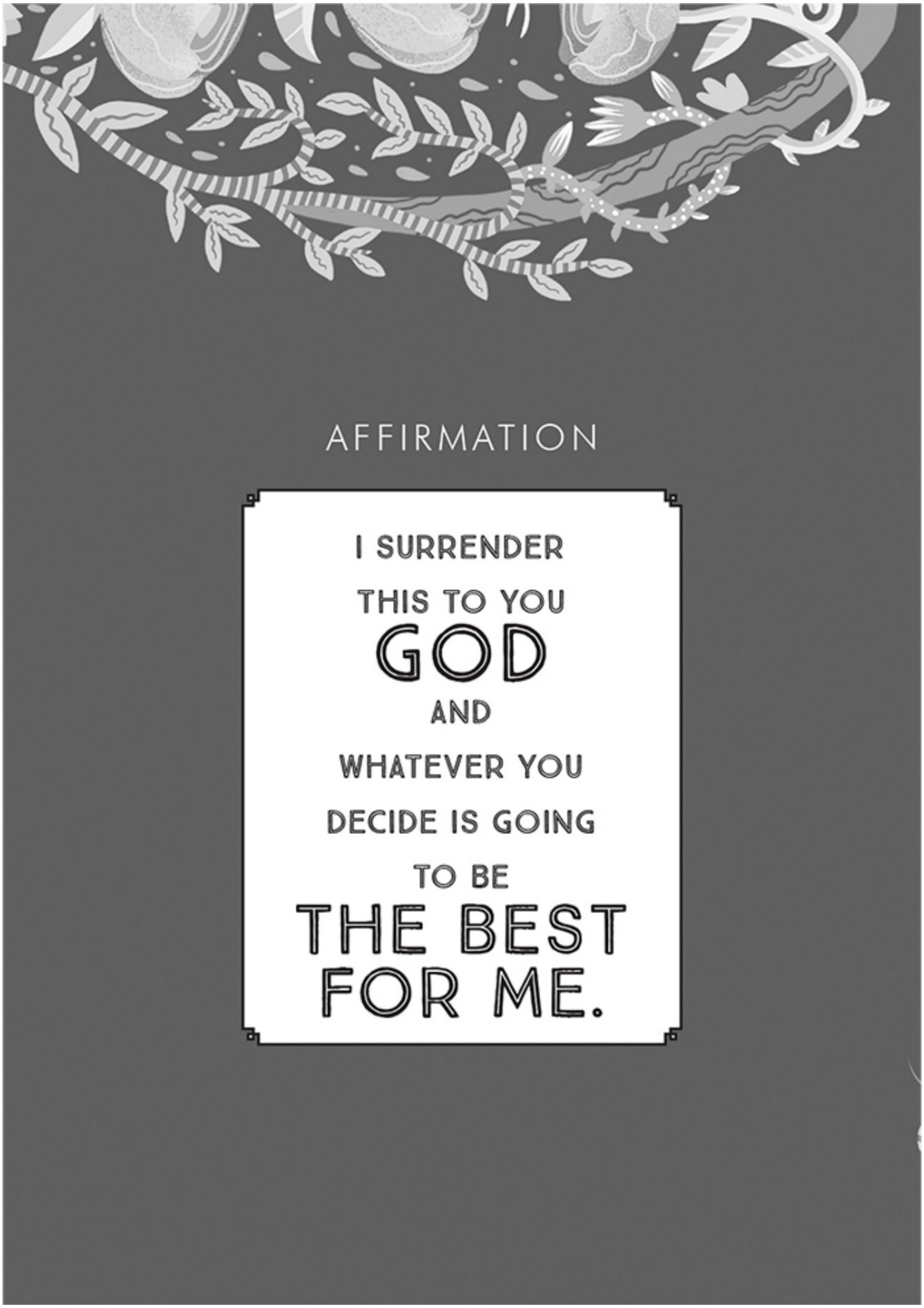
Sizi en ç ok rahatsız eden, size ders vermeye ç alış an kılık değ iş tirmiş ruh eş iniz olabilir.
–Dr Wayne Dyer, yazar ve motivasyon konuş macısı

Bu bilge sözleri bir düş ünün. Tüm engeller kılık değ iş tirmiş derslerdir.

"Duygular dalgalar gibidir, gelmelerini engelleyemeyiz ama hangisinde sörf yapacağ ımızı seç ebiliriz."

–Jonathan Martensson, İ sveç li futbolcu

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

2

UYGULANACAK KURALLAR

Machine Translated by Google

20

HAYAT DEDİ OYUN

"Hayat bir oyun, onu oyna."

-Rahibe Teresa

Çocukken tahta oyunları oynamaktan zevk aldınız mı? Yetiş kinler iç in de bir sürü oyun bulunduğ una göre hâlâ bunlardan bazılarını oynuyor musunuz? hayal edebileceğ inizden daha büyük bir arenaya sahip bir aç ık hava sporu. Oyuncular var ve kurallar var. Kurallara göre oynadığ ınızda puan alırsınız. Onları kırarsan, sonuç larına katlanmak zorundasın.

Bir oyunda veya sporda puanınızı hemen öğ renebilirsiniz, ancak hayat oyununda ilerledikç e ortaya ç ıkan birç ok gizem vardır. Ancak kurallar aynı ve oynamak iç in oyuna giren herkes iç in eş ittir. Belirlenmiş yasalar vardır ve kimsenin izlemediğ ini düş ünseniz bile kimse onlardan kaç amaz.

Bu yasaların güzelliğ i de burada. Hiç bir ş ey tesadüfen veya onların dış ında olmaz. Bunların bir kısmı bize okulda öğ retildi, bir kısmını da yaş ayarak öğ rendik. Öğ retmenlerimiz bize kibar olmamızı, güzel sözler söylememizi, cömert olmamızı ve doğ ru olanı yapmamızı hatırlatıp duruyordu ama biz sadece dinliyormuş gibi yaparak baş ımızı salladık.

Sonunda, formüller, coğ rafi haritalar ve trigonometri öğ renmekle o kadar meş gul olduk ki, bu pek önemli görülmedi. Büyük adamların öğ retileri bizimle paylaş ıldı. Üç bilge maymunun ünlü imgesi bile iç imize güç lü bir ş ekilde yerleş miş bir ş eydir.

Ş imdi biri bize o maymunları hatırlatsa, onların kötü bir ş ey görmediğ inden, duymadığ ından, konuş madığ ından o kadar eminiz ki kendimizi bile sorgulamayız. Bu nedenle, eylemlerimizi kontrol ederek bu yasaları asla uygulamıyoruz.

Machine Translated by Google

Rekabetç i olmaya, yüksek puanlar almaya ve prestijli kolejlere kabul edilmeye o kadar programlandık ki, yasalar sadece kelimeler haline geldi. Neden bu hayat dersleri bize okulda resmi bir dersin parç ası olarak öğ retilmedi?

Ne yazık ki, hiç bir okul, kurum veya medya bunların önemini vurgulamadı. hayatın temel kuralları.

Neden bu kadar zeki olduk ama temel doğ amızı unuttuk Bu yasaların basit bir farkındalığ ının hayatlarımızı ve ç evremizdeki dünyayı değ iş tirebileceğ ini neden unuttuk?

“Hayat oyununun iki katılımcısı vardır, 'seyirciler' ve 'oyuncular'.

Kim olmayı seç iyorsun?”

-Bilinmeyen

Machine Translated by Google

21

TARİ Hİ NEDEN FARKLI Ş EKİ LDE ÖĞRETMEYİ N?

"Tarih bize, İ nsanların ve Ulusların diğ er tüm alternatifleri tükettiklerinde akıllıca davrandıklarını öğ retir."

-Abba Eban, diplomat ve bilgin

On yıllardır, belki de yüzyıllardır, dünyanın her yerindeki okullarda ç ocuklar bir konu olarak tarih ç alış ıyorlar. Henüz onlu yaş larına gelmeden tarihleri, isimleri ve olayları ezberliyorlar ve savaş la ilgili hikayeler okuyorlar; korku, dehş et, kan dökülmesi, acımasız cinayetler, ç aresizlik ve üzüntü hikayeleri. İ ntikam, nefret ve fetih hikayeleri. Alç aklık ve kötülük hikayeleri.

Sonra bu aynı ç ocuklar, hayatın tüm maddi konforlarına sahip olmalarına rağ men mutsuz, intihara meyilli, bencil ve affetmez olarak büyüdüklerinde, onların nesi olduğ unu merak ederiz.

Neden bu kadar

ş aş ırıyoruz Onları programlayan, sefalet enerjisiyle besleyen biziz. beslediğ iniz enerji, biç tiğ iniz enerjidir.

“Eğ itim, insanın unuttuğ u, öğ rendiğ i ş eydir.

okulda."

-Albert Einstein

Ama enerjiyi tamamen değ iş tirirsek ne olur Ya farklı bir ekersek Farklı türde bir ürün mü alacağ ız? Elbette alacağ ız.

Çocukların sınıfa gidip sanat, müzik, dans, matematik ve sinema tarihi ç alış tıkları ve sınıf öğ retmenlerinin ve öğ rencilerin izlediğ i okulları tasavvur edin.

Machine Translated by Google

Yüzyıllar boyunca geliş en en güzel kreasyonlar hakkında videolar, tartış malar ve sunum projeleri yapın.

Einstein'ın araş tırmasının onu göreliliğ i kavramaya ve hesaplamaya nasıl yönlendirdiğ ini ve E=mc2'ye nasıl ulaş tığ ını ayrıntılı olarak incelediğ inizi hayal edin . Disleksik olan ancak bir sanatç ı, heykeltıraş , haritacı, matematikç i, silah tasarımcısı, aktör ve ondan 400 yıldan daha uzun bir süre önce bir uç an makine tasarlayan mucit olan Leonardo da Vinci'nin bize öğ retilmesinin ne kadar büyüleyici olacağ ını hayal edin. sonunda gerç ek oldu.

Çocuklar dünya sinemasının en iyileriyle ve tarihiyle temasa geç irilirse sonsuz olasılıkları bir düş ünün.

Okullarda öğ renim aş ağ ıdakileri iç eriyorsa, ne tür zihinleri beslerdik?
animasyon, kuantum fiziğ i veya maneviyat gibi konuların anlaş ılması

Peki ya onlara okulda, gerç ek potansiyellerini keş fedebilmeleri iç in kalplerinde ve zihinlerinde bulunan akıllara durgunluk veren ama yine de gerç ek gücü öğ retsek? Kendi kaderlerinin yaratıcısı olmak iç in öğ retmenler tarafından yönlendirildiğ inizi hayal edin. Onlara doğ ru soruları sormayı öğ rettiğ inizi hayal edin. Ben kimim Neden buradayım Bu dünyadaki amacım nedir Onları bir ömür boyu yanlış ş eylerin peş inden koş maktan kurtarmış olurduk. Onlara kalplerinin sesini dinlemelerini ve kendilerini canlı hissettiren ş eyleri düş ünmelerini öğ retirdik.

Onlara bir grup olarak değ il de bireysel olarak rehberlik ederek ve cesaretlendirerek, yeteneklerinin ve yeteneklerinin nerede olduğ una kendi baş larına karar vermelerine izin verirsek sahip olacakları güveni bir düş ünün.

Bunun gibi. Bir orman var ve tüm hayvanların geç mek iç in bir sınava girmesi gerekiyor. Böylece fillerden, maymunlardan, balıklardan, aslanlardan ve kuş lardan bir ağ aca tırmanmaları istenir. hepsi geç ebilir mi

"Bir balığ ı ağ aca tırmanma 'yeteneğ ine' göre yargılarsanız, tüm hayatını aptal olduğ una inanarak geç irir."
-Albert Einstein

İ ş te ç ocuklarımızı ve toplumumuzu böyle yargılıyoruz.

Bir tür olarak evrimleş tiğ imizi hissediyoruz ama gerç ekten olsaydı, her ç ocuğ un yeteneklerine hayran kalmalı ve benzersizliklerini beslemeliydik. Bunun yerine, hala notlar, notlar ve kabuller rutininde sıkış ıp kaldık. Her ç ocuk bunun üzerine geldi

Machine Translated by Google

özel bir yaş am amacı olan bir gezegen ve ç iç ek aç malarına izin vermek bizim görevimiz ama biz sadece bir ç ocuğ un zekasının üç üsü olarak akademik mükemmelliğ e odaklanıyoruz.

Neden sürekli olarak ç ocuklarımızın hepsinin eş it derecede zeki, eş it derecede yetenekli ve eş it derecede benzersiz olmasını bekliyoruz, bu ne kadar ç eliş kili değ il mi? yolculuğ un tadını ç ıkarmak ve neş e iç inde olmak.

Keş ke okulda doğ a kanunları öğ retilseydi - hepimizin nasıl bağ lantılı olduğ unu, verdiğ imizi nasıl aldığ ımızı, neyi ç ektiğ imizi düş ündüğ ümüzü öğ rendiğ imiz okulda - hayatlarımızın ne kadar farklı olabileceğ ini hayal edin.

Çocukların Michelangelo, Vincent Van Gogh, Raja Ravi Varma, Beethoven, RD Burman, Walt Disney ve Raj Kapoor'un büyüklüğ ünü yeniden yaş adıkları bir atmosfer hayal edin. İ nsanların neden olduğ u savaş lar ve yıkımlar yerine, dünyanın yarattığ ı harika harikaları detaylı bir ş ekilde incelediğ inizi hayal edin. Savaş ve terörden bahsetmenin, baş ka türlü merakla dolu bir kitapta sadece küç ük bir paragrafla sınırlı olacağ ı bir alan olurdu.

Ya tüm okullar müfredatlarına meditasyon ve farkındalık getirseydi Baltimore'daki bir okul bunu denedi ve öğ rencilerde dramatik bir değ iş iklik gördü. Tutukluluğ u tamamen mindfulness ile değ iş tirdiler. Çocuklara öfkeleriyle ş efkat göstererek ve olayları mantık yürüterek baş a ç ıkmaları öğ retildi. Etkiler sadece okuldaki davranış larında değ il, evdeki davranış larında da görülüyordu.

Bunun tüm amacı, ç ocukların zihinlerinde ve tutumlarında bir dönüş üm meydana getirmekti, böylece onlar, yüksek özdeğ ere sahip yetiş kinler haline gelebilsinler ve gezegeni barış ç ıl bir ş ekilde etkileyebilsinler. Ve iş e yaradı, dünyanın ne iç in savaş tığ ını anlayamıyorum. Güç , zenginlik, maddiyat Yakın gelecekte belki de Mars'ta bir komplo Ama eninde sonunda tüm bunları geride bırakmak zorunda kalacağ ız. Zevk almak iç in yaş amıyorsak ne büyük kayıp

Kazanırken mutlu, sağ lıklı, huzurlu değ ilseniz, tüm hayatınızı kazanmak iç in harcadığ ınız para neye yarar? Hayatımızı yöneten ve onları daha kolay ve anlamlı kılan bu birkaç temel ama yine de değ erli ilkeyi vurgulamadık.

Machine Translated by Google

Eğ er birileri bize bu yaş am teorilerini on yıl boyunca tarih ya da fizik öğ rendiğ imiz gibi tutarlı bir ş ekilde öğ retseydi, bugün ç evremizde daha barış ç ıl ve sevgi dolu bir nesil olurdu. Sevgi, nezaket, ş efkat, barış ve hatta sağ lığ ın mükemmel olduğ u insanlarla dolu bir dünya olurdu.

Wow Bunu düş ünmek bile tüylerimi diken diken ediyor. Beni hem heyecanlandırıyor hem de huzursuz ediyor. Biz neden eğ itim sistemimizle ilgili bir ş ey yapmıyoruz, neden kendi ülkemizde batı kültürü varken körü körüne takip ediyoruz?

sunacak ç ok ş ey

Onlar bizim kültürümüzden yoga ve meditasyon öğ renirken biz neden sınıflarımıza restore etmiyoruz?

Hindistan'da bir değ iş iklik yaratmak iç in inisiyatif almamalı mıyız?
eğ itim sisteminde kendimiz bir devrim baş latarak

Bireyler olarak değ iş imi zorlayarak akademik sürece katılmamızın zamanı geldi. Okullardaki müfredatı yenilemek iç in eğ itim kuruluna hitap eden bir hareket baş latmaya hevesliyim. Katılan her insanla niyetimizin titreş imi güç lenecek ve istediğ imiz farkı yaratacaktır.

Birinin değ iş im yaratmasını beklemeye devam edemeyiz. Bunu gerç ekten ç ocuklarımız iç in umutsuzca istiyorsak, bu bizim sorumluluğ umuzdur.

Bugün mutlu, baş arılı ve huzurlu bir hayat yaş amanın en önemli derslerini verelim.

Bir ateş yakalım ki ış ık karanlığ ı yok etsin.

"Ç ocuğ unuzu zengin olması iç in değ il, mutlu olması iç in
eğ itin ki büyüdüğ ünde her ş eyin fiyatını
değ il değ erini bilsin..."

—BK Shivani

Machine Translated by Google

22

HAYAT OYUNU İ Ç İ N KURALLAR

Evrensel yasa, hiç bir ş eyin tesadüfen veya verili yasaların dış ında olmadığ ını söyler. Her etkinin bir tepkisi veya sonucu vardır ve elimizde olanı biç eriz.

ekilen

Dedikleri gibi, yeniden baş lamak iç in asla geç değ ildir. Bu yasaların ardındaki daha derin anlamı anlamaya ç alış alım.

Bağ lı kaldığ ım ve evde bilinç li olarak telkin ettiğ im bazı kuralları keş fedelim. Bunlar size uyuyorsa, onları da hayatınıza dahil edebilirsiniz.

Ne ekersen onu biç ersin.
Çevrenizi, sözlerinizi ve davranış larınızı olumlu tutun.
Güzel sözler söyle. İ yi ş eyler düş ün. İ yi iş ler yapmak.

Bunların size kliş e WhatsApp yönlendirmeleri ve Facebook gönderileri gibi göründüğ ünü biliyorum ama aslında hayatın GPS'i bunlar. Onların seni götürdüğ ü yolu takip edersen, asla kaybolmazsın. Aslında, sizi her zaman hedeflerinize daha hızlı yönlendireceklerdir.

Bizi ve tüm evreni yöneten bir dizi doğ a kanunu vardır. Bu, baş lamak iç in kuralları öğ rendikten sonra puan almaya baş layabileceğ iniz PlayStation'ınızda bir oyun oynamak gibidir.

Bu ilkeleri kavramaya ve onları takip etmeye baş ladıktan kısa bir süre sonra hayatımda büyük bir değ iş iklik hissettim. Uzun zamandır hissetmediğ im kadar sağ lıklı ve mutlu hissettim. Onlara ne kadar ç ok adapte olursam, yapılacak en bariz ş ey gibi hissettim. Neden herkes bunları kullanmıyordu, kendime sorup duruyordum.

Machine Translated by Google

Keş fetmeye devam ettikç e, bu yasaların her seferinde ş aş maz bir ş ekilde ç alış tığ ını fark etmeye baş ladım. Ayrıca hayatın sihriyle ç alış mak ve onun sizin iç in ç alış masını sağ lamak iç in bu kurallara kesinlikle uymanız gerektiğ ini fark ettim.

Tüm eski kültürlerimizde, yapılması gereken bu basit eylemlere uyuldu ve topluluklarının baş arılı ve sağ lıklı kalmasını sağ layan da buydu. Yol boyunca ne oldu Herkes nasıl bu kadar materyalist oldu ve tüm değ er sistemlerini ikinci sıraya taş ıyacak kadar kopuk oldu?

Artık iki ç ocuk annesi olduğ uma göre, bunları ç ocuklarımıza geri verme konusunda kendimi daha güç lü hissediyorum. Kökleri sağ lamsa, okulda ya da kolejde aldıkları puanların ya da hangi kariyerleri seç tiklerinin bir önemi yoktur. Doğ ru insan oldukları ortaya ç ıkacak, böylece daha barış ç ıl ve sevgi dolu bir nesil yaratacaklar.

"Hayat oyunu bir bumerang oyunudur. Düş üncelerimiz, eylemlerimiz ve sözlerimiz er ya da geç ş aş ırtıcı bir doğ rulukla bize geri döner."

–Florence Scovel Shinn, sanatç ı, kitap illüstratörü ve yazar

Machine Translated by Google

23

BİRLİK HUKUKU

"Her dal, ağacın belirli bir uzantısı olduğu gibi, her birey de bütünün benzersiz bir tezahürüdür."

–Alan W. Was, yazar ve öğretim görevlisi

Evet, hepimiz aynı şeyin özüyüz. Hepimiz aynı ilahi kaynaktan geliyoruz ve eninde sonunda onunla birleşeceğiz.

Hepimiz biriz.

Bunu kaç kez duyduk Tüm kutsal kitaplarımız bunu söylüyor; Bhagavad Gita, Kuran veya İncil.

"Eğer herkeste Allah'ı (birliği) görebilirsen, asla kimseye zarar veremezsin." – e Bhagavad Gita Namaste (nam-as-tay)

"Senin iç indeki kutsallığı tanıyorum ki bu da benim iç imdeki tanrısallıktır" veya başka bir deyişle "Sen ve ben aynı birliğiz" anlamına gelir.

–Vedanta

"Allah'tan başka ilah yoktur. tek bir Tanrı vardır." –e Kuran

Ne de olsa hepimiz tek bir manevi güç tarafından yaratıldık, ona Tanrı, Allah ya da ne derseniz deyin.

Aramaya başladığımızda, hepimizin geldiği ve hepimizin geri döneceği tek bir ilahi güç olduğunu keşfederiz.

İnsanoğlu farklı dinler yaratmış ve Yaratıcı'ya kendi yorumlarına göre farklı isimler vermiştir. Ama sonra, bu süreçte kendimizi böldük.

Hepimiz O'nun çocuklarıyız ve hepimiz BİR'iz.

Machine Translated by Google

Takip ettiğimiz farklı dinler, dünyaya ulaşmak için çizilen haritalardı.
aynı hedef.

Yol boyunca her din, kimisi bilimsel değer taşıyan, kimisi hurafelerden doğan ritüelleri beraberinde getirdi. Hurafeler korkuya ve ego çatışmasına yol açtı.

Seninkine karşı benim Tanrım, seninkine karşı benim inançlarım, seninkine karşı benim kimliğim, seninkine karşı benim günahlarım ve erdemlerim hakkında oldu.

Nasıl ki vücudumuzdaki her bir hücre bizim birer parçamızsa, DNA'mız, genlerimiz ve kimliğimiz varsa, her birimiz de Yaratıcımızın birer parçasıyız ve O'nun tüm özelliklerini taşıyoruz.

Bende gördüğün güzellik senin yansıman.

–Mevlana

Dünyaya hayatı deneyimlemek için geldiniz. Ben ve şu anda yaşayan diğer herkes de öyle. Burada nasıl veya ne deneyimleyeceğiniz, yaptığınız seçimlere bağlıdır.

Var olan, görülen ve görünmeyen her şey birbiriyle bağlantılıdır. Ağaç, gökyüzü, sokaktaki dilenci, malikanesindeki milyarder, sinirlendiğin komşu, sen ve ben birbirimize görünmez iplerle bağlıyız. Aynı havayı soluyoruz ve bu her gün sayısız kez olmaya devam ediyor.

Hayatında karşılaştığın her insanla birsin
çocuğunuz, kocanız, karınız, anneniz, babanız, dostunuz, düşmanınız veya bir yabancı.

Bu yasayı bir kez anladığınızda, herkesin ve her şeyin içindeki Tanrı varlığının farkına varmaya başlayacaksınız ve kendinizi Tanrı'ya daha bağlı hissedeceksiniz. Başkaları için düşündüklerinizin veya yaptıklarınızın er ya da geç size yansıtılacağını anlayacaksınız.

Bu, herkesle bir olma bilincidir.

Etrafınızdaki her bir ruhun bir nedeni vardır - deneyimlemek, öğrenmek, hissetmek, büyümek ve hayatı anlamak.

"Başka bir varlıkta karşılaştığınız şey, kendi evriminizin izdüşümüdür."

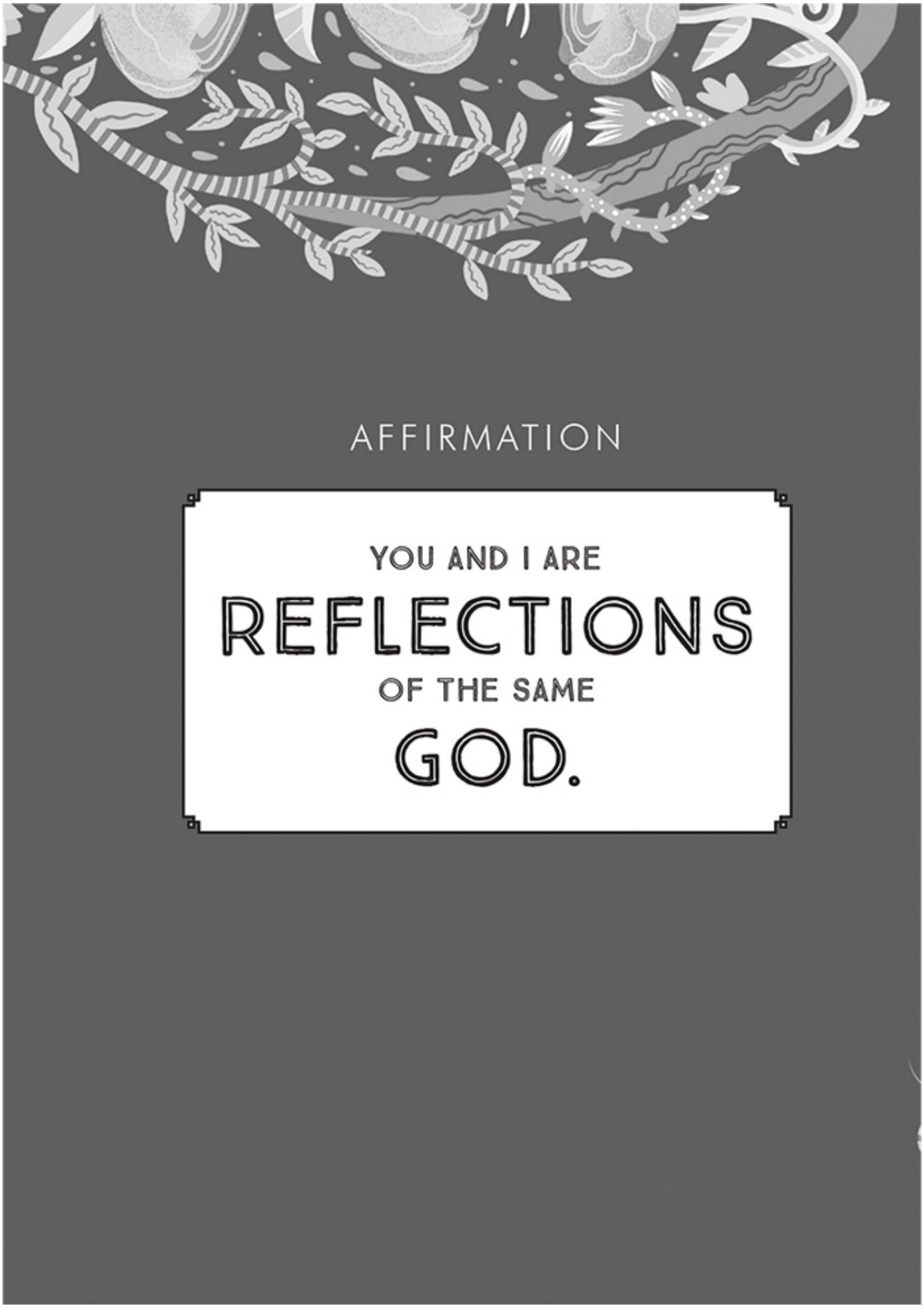
–Ram Dass, manevi öğretmen ve psikolog “Kim bir masumu öldürürse, bütün insanlığı öldürmüş gibidir.”

Machine Translated by Google

-e Kuran, 5:32

"İ slam barış tır
İ nsanlık kardeş liktir, o halde
kardeş lerinizle barış ın." –e Kuran,
49:10

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

24

ÇEKİ M KANUNU

"Bütün gün ne düş ünürsen o olursun."

–Ralph Waldo Emerson, deneme yazarı, filozof ve ş air

Düş üncenin aktığ ı yere enerji gider.

Düş üncelerimizden yola ç ıkarak yaydığ ımız enerji ile insanları, nesneleri ve olayları yaş amımıza ç ekeriz. Ne verirsek onu alırız.

Her günün her dakikası otomatik pilottaymış gibi düş ünüyoruz. Zihnimiz her uyandığ ımızda binlerce düş ünceyle dolar. Ne düş ündüğ ümüzün, daha doğ rusu ç ektiğ imizin farkında mıyız?

Siz bunu okumaya baş lamadan önce neydiler

Pozitif, eleş tirel, korkak, öfkeli miydiler Ne düş ündüğ ünüze neden dikkat etmeniz gerekiyor Buda'nın sözleriyle, Ne düş ünürseniz o olursunuz, ne olursunuz. Seni hissediyorum

ç eker, ne hayal edersen onu yaratırsın.

Düş ünceleriniz tüm deneyimlerinizi, olaylarınızı ve koş ullarınızı yaratır.

Bunu biliyor muydunuz, size daha genç ken bu öğ retilmiş olsaydı, olmaz mıydı? hayatı anlamak daha kolay

Bunu birkaç yıl önce okuduğ umda, iç imden geç en duyguya hayret ettim. Olduğ um ş eyin düş ündüklerimden kaynaklandığ ı, hayatımın aslında düş üncelerim tarafından yaratıldığ ı ve bunun iç in Tanrı'yı veya Kaderi suç layamayacağ ım doğ ru mu?

Yani bu, hayatımdaki hem güzel ş eylerden hem de zorluklardan ben sorumluyum anlamına mı geliyor Bu bir ş aka olmalı Gerç ekten bir uyanış tı Hayatımda ilk kez gerç ekten oturdum ve düş üncelerimin ne olduğ una dikkat ettim. hakkında.

Machine Translated by Google

Fark ettiğ im ilk ş ey, zihnimin sürekli olarak sadece beni rahatsız eden ş eyleri, mutsuz olduğ um ş eyleri düş ündüğ üydü. Ne büyük kayıp Ve ne istemediğ imi ne kadar ç ok düş ünürsem, onu o kadar ç ok ç ekiyordum.

Kabullenmek ve sindirmek en ş aş ırtıcı ş eydi Bu, eğ er

biri bana kaba davranırsa veya beni incitirse ve bunun hakkında konuş maya devam edersem, benzer durumları hayatıma ç ekeceğ im anlamına mı geliyordu? Neredeyse her zaman bir

ş eyler düş ünüyor veya daha doğ rusu endiş eleniyoruz. veya diğ eri.
Bu, bizi düş ünmeye ve endiş elendirmeye devam edecek daha fazla duruma dönüş ür.

Gün iç inde yapmaya ç alış tığ ımız her ne ise bizi ya korkutuyor, ya endiş elendiriyor ya da sinirlendiriyor.

Orada dur. Bu düş üncelerin geleceğ inizi yarattığ ı konusunda kendinizi uyarın. Ve ş imdi hayatınızda neyin tezahür ettiğ ine dikkat edin. Bunlar ç oğ unlukla endiş elenmenize ve sinirlenmenize neden olan durumlar mı Evet ise, o zaman bu derin ifadenin doğ ru olduğ unu biliyorsunuzdur.

Hayatınızdaki hiç bir ş ey tesadüfen baş ınıza gelmez. Tüm olaylar, koş ullar, insanlar ve olasılıklar, her gün, her dakika düş ündüklerinizle hayatınıza giriyor.

Karan ile Koffee'ye verdiğ i bir röportajda Salman Khan, ç ok yorucu bir ç ekim haftasından sonra bir aktör arkadaş ının nasıl "Aman Tanrım, gerç ekten yorgunum" dediğ inden bahsetti. Keş ke Tanrı bana bir mola verse, Khan'ın "Bunu söyleme, ç alış tığ ın iç in ç ok ş anslısın" demiş ti. senin yerinde olmak isterdim Daha sonra filmin baş arısız olduğ unu ve bu oyuncuyu iş siz bıraktığ ını ve bunun ömür boyu bir ders olarak kafasına saplandığ ını söylemeye devam etti. Ne dilediğ ine gerç ekten dikkat etmelisin ç ünkü sadece
gerç ekleş mek.

Düş ünceleriniz hayatınızda ne deneyimleyeceğ inize karar verir. Her eylem önce kafanızdaki bir düş üncedir. Önce düş ünmeden herhangi bir eylemde bulunamazsınız.

Gerç ekten kaç ınmak isteyeceğ iniz biriyle karş ılaş mamak iç in dua ederek korku ve endiş e iç inde evden ç ıkarsınız. Ve kiminle yüz yüze gelmeliydin Naturally, bunca zamandır düş ündüğ ün kiş i

Ya da okulda tanıdığ ın bir arkadaş ını düş ündün ve sonra dış arı ç ıktın.
birdenbire aynı arkadaş tan sosyal medyada bir arkadaş lık isteğ i görüyorsun

Machine Translated by Google

Pekala, bunları tam anlamıyla tekrar tekrar düş ünerek hayatınıza ç ekiyorsunuz.
güç lü duygularla yeniden.

Peki ş imdi, gerç ekten arzu ettiğ iniz insanları, ş eyleri ve durumları nasıl kendinize ç ekersiniz?

> Düş üncelerinizi değ iş tirin ve hayatınızı değ iş tirebilirsiniz!

Bu ç ok derin ve hayat değ iş tiren bir ifadedir. İ nan bana, benimkini değ iş tirdi.

Olumsuz düş ünerek, aslında iyiliğ in hayatımıza girmesini engellemiş oluyoruz.
Örneğ in, faturaları ödemek iç in asla yeterli para olmayacağ ı konusunda sürekli endiş elenerek para giriş ini engelleriz. Ayrıca evrenden aldığ ımız iş aretlere gereken önemi vermiyoruz ve bu nedenle yaş am yolumuzdan saptırılıyoruz.

Yavaş ladığ ınız ve düş üncelerinizin bilincine varmaya baş ladığ ınız an, onları değ iş tirecek bir konuma gelirsiniz ve böylece sonucu da değ iş tirirsiniz. Bu yüzden, asla yeterli para olmadığ ını düş ünmek yerine, sahip olduğ unuz küç ük ş eyler iç in minnettar olmaya baş layın.

Sürekli ç ekim yasası hakkında okuyordum. sahip olan bir ş eydir
ç ağ lar boyunca var oldu ama ç oğ u kez unutuldu. Bunu kendim iç in yapabilir miyim

Buna inanmak istediğ imi biliyordum ve farkı yaş amak istiyordum. Böylece ne düş ündüğ üme dikkat etmeye baş ladım.

Ne zaman biri hakkında olumsuz bir düş üncem olsa, bilinç li olarak bunu seç erdim.
düş üncelerimi değ iş tir ya da o kiş i hakkında olumlu bir ş eyler düş ün.

Kısa süre sonra, zihnimde oynadığ ım bir oyun gibi oldu bu düş ünceyi değ iş tir. Eğ er karamsar olsaydım, olabilecek en iyi ş eyi düş ünmeye ç alış ırdım. Korkmuş olsaydım, kendimi cesur ve kontrollü olarak hayal ederdim. Kendimi iyi hissetmiyorsam, kendimi mükemmel bir sağ lıkta hayal ederdim.

Beynin düş ünmesini engelleyemezsiniz, bu yüzden düş üncenizi olumlu bir düş ünceyle değ iş tirmelisiniz. Bunu yapmanın en iyi yolu, olumlamalar veya olumlu ifadelerdir.

Dr Wayne Dyer'ın sözleriyle, Olaylara bakış aç ınızı değ iş tirin ve baktığ ınız ş eyler değ iş ir.

Tutumunuzdaki basit bir değ iş ikliğ in hayatınızda mucizevi değ iş iklikler yaratabileceğ ini hayal edin.

Machine Translated by Google

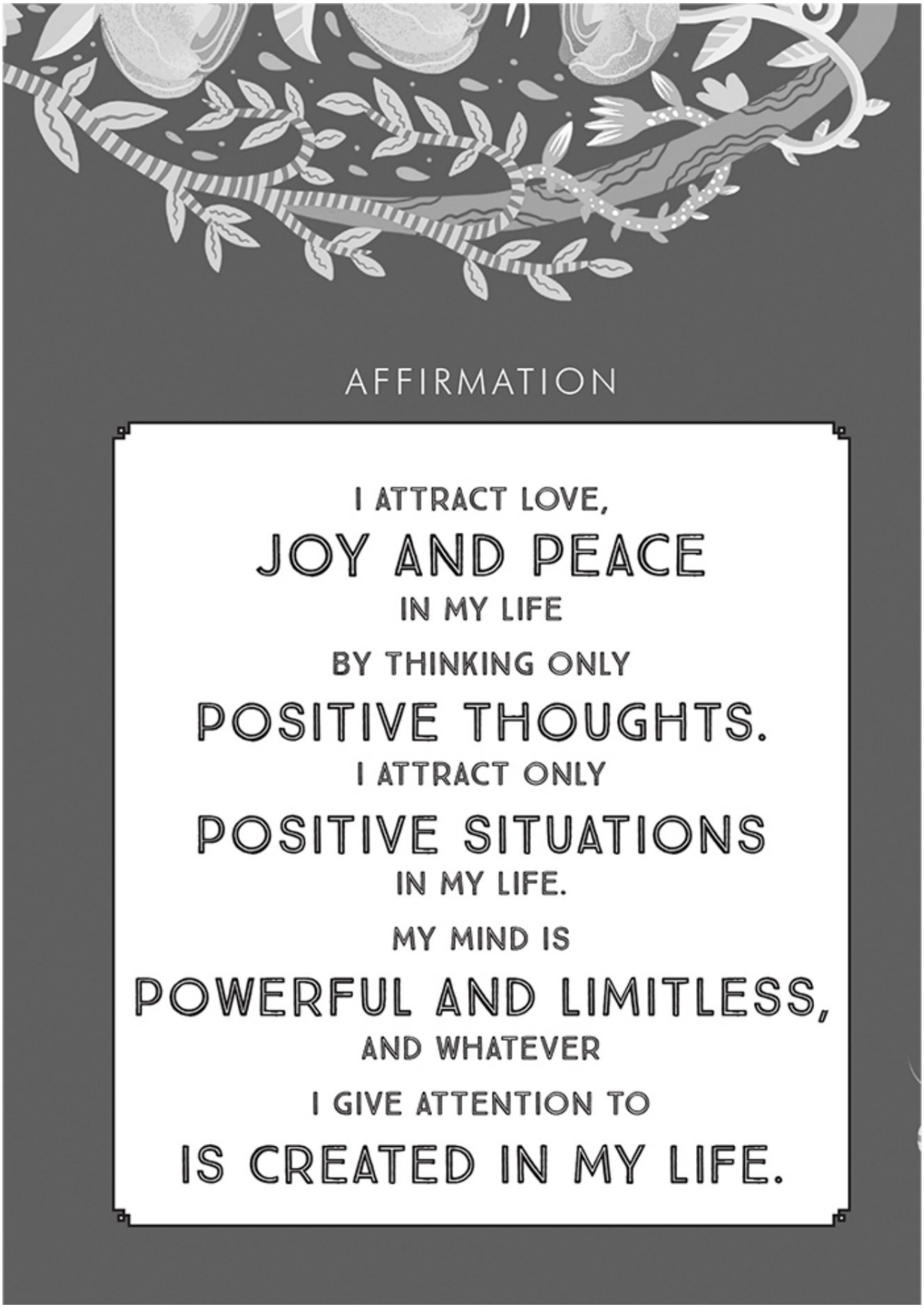
Vay canına Deneylerim ç alış maya ve sonuç vermeye baş ladı. Ve bu iyi hissettirdi ç ünkü birdenbire insanlarla daha az tartış maya baş ladım. Amacımı kanıtlamak zorunda değ ildim, ç ünkü her tartış mada birinin doğ ru, diğ erinin yanlış olması ş art değ ildir. İ kimiz de haklı olabiliriz. Sonuç ta, sadece birbirimizin bakış aç ısına saygı duymakla ilgili.

Sürekli olumlu senaryoları gö selleş tirdiğ im iç in etrafıma olumlulukları ç ekiyordum. Aslında hayatım aslında daha huzurlu hale geldi ve hatta kaygımın sebebi olan insanlar bile hayatımdan ya uzaklaş tı ya da hiç ç ıkmadı.

Basit ş eyleri kendime ç ekebilseydim ve hayatımda yaş adıklarımı değ iş tirebilseydim, Daha büyük, daha güzel anları ç ekip tezahür ettirebilir miyim Neden bir sır paylaş ayım. Bu sadece bir baş langıç tı

"Düş ünceleriniz, kaderinizin mimarlarıdır..."
–David O. McKay, dini lider ve eğ itimci

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

25

KARMA: NEDEN-SONUÇ YASASI

"İ nsanların sana nasıl davrandığ ı onların Karması.

Nasıl tepki vereceğ in sana kalmış ."

-Dr Wayne Dyer

Bu evrensel paradokstur:

Seç im yapmakta özgürsünüz ama seç iminizin sonuç larından özgür değ ilsiniz.

Hintliler olarak bu konuda yeni değ iliz. Hepimiz olduğ umuz inancıyla büyüdük. ya karmamızı oynayacağ ız ya da bedelini ödeyeceğ iz.

Karma, eylem veya eylem anlamına gelen Sanskritç e bir kelimedir. Bireyin niyet ve eylemlerinin geleceğ ini etkilediğ i manevi sebep ve sonuç ilkesini ifade eder.

İ yi niyet ve iş ler iyi karmaya katkıda bulunur ve kötü niyetli olanlar kötü karmayı oluş turur. Önemli olan sadece ne yaptığ ınız değ il, bunu yaparken altında yatan niyetinizdir.

Karma, toprağ a bir tohum ekmek gibidir. Bir mango tohumu ekersen, sadece mango toplarsın. Bunu ş üphesiz biliyorsun. Ondan büyüyen elmalara sahip olmayı bekleyemezsin. Aynı ş ekilde eylemleriniz de eylemlerin doğ asına uygun meyveler verecek ve bunları yalnızca siz deneyimlemek zorunda kalacaksınız.

Ne de olsa bu, evrenin ve varoluş un kendisinin birincil yasalarından biridir - neden ve sonuç yasası. Okulda ş unları okuruz: Ne ekersen onu biç ersin; ne verirsen onu alacaksın.

Tüm bu ifadeler ne anlama geliyor?

Bu temel ve en önemli yasa o kadar ç ok ş ey söylüyor ki, her birimiz sadece bu yasayı anlayıp uygulasaydık, dünyamız barış ç ıl bir yer olurdu. hayır

Machine Translated by Google

kimse kendi eylemlerinin sonuç larını atlayabilir ç ünkü kimse bu yasanın dış ında değ ildir. Mukaddes yerleri ziyaret etmeniz, iyilik karş ılığ ında sunmanız, kendi yarattığ ınızı değ iş tiremez.

Yaptıkların sana bunu getirdi.

Karmanın eylem halinde olduğ unu hiç fark ettiniz mi Etrafınıza bakın ve onun eserinin her türlü kanıtını bulacaksınız.

Her iki ebeveynin de ç alış tığ ı ve karısının hala ev yardım eden ç ocuklara ücretsiz eğ itim vermeyi baş ardığ ı dört kiş ilik orta sınıf bir aile düş ünün. Birkaç yıl sonra, ailesinin ç ocukları sadece akademik olarak baş arılı olmakla kalmıyor, aynı zamanda doğ ru insanlarla evlenip geliş iyorlar. Bu karma.

Zavallı bir ç ocuğ a yemek almak iç in cüzdanındaki son notu kullanan bir adam düş ünün. Sihirli bir ş ekilde, kaybettiğ i paranın bir kısmını geri alır veya kendi bünyesinde yemeğ in ödendiğ i bir kantini olan bir iş bulur. Bu da karmadır.

Yeğ enlerini kardeş lerini mahkemeye vermeleri iç in kış kırtan amca, öz oğ ullarının üç yıl sonra aynı mahkemede verdikleri hukuk mücadelesini izler. Bu da karma.

Birilerinden yararlanarak fazladan birkaç bin kazanan kiş i ç aresizlik bir gün daha da büyük bir dolandırıcı tarafından kandırılır. Yine Karma.

Bugün size karmanın ya da eyleminizin ya da eyleminizin hayatın gerç eğ i olduğ unu hatırlatıyor. Ne yaparsan yap sana geri dönecek; bu yüzden farkında olun ve eylemlerinizi buna göre yapın. Neş eyi, sevgiyi ve mutluluğ u yayın, huzurlu olun ve bolca verin ç ünkü belli ki kendiniz iç in istediğ iniz ş ey bu.

Bir baş kasından sevgi veya saygı görmek iç in önce onu vermelisiniz.

Ayrılırken yanınıza ruh anılarınız ve karmanızın meyveleri dış ında hiç bir ş ey almadığ ınızı bilirsiniz. Bu nedenle, yanınızda götürebileceğ iniz güzel anılarınız ve pozitif karmanız olduğ undan emin olun.

Eğ er siz, ben ve diğ er herkes, yaptığ ınız ş eyin size geri döneceğ ini ve bir baş kasına yaptığ ınızı aslında kendinize yaptığ ınızın anlamını gerç ekten anlasaydınız, bir baş kasına zarar vermeden veya birine kötü davranmadan önce iki kere düş ünürdük. Her birimizin bilinç li olarak doğ ru adımı attığ ı ve doğ ru ş eyi yaptığ ı bir dünya hayal edin.

Hemen ş imdi baş larsak, yine de tüm farkı yaratabiliriz. Bunu ş u ş ekilde yaptığ ımızda matematik ve fen kadar önemli bir dönüş üm gerç ekleş tirmiş olurduk.

Machine Translated by Google

Karma'nın menüsü yok, hak ettiğ inizi alırsınız.

Karmanın her zaman baş kalarına hizmet ettiğ imizi bize geri getireceğ ini anladığ ımızda, en iyisinden baş ka hiç bir ş eye hizmet etmiş olmayız.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

26

TİTREŞİM KANUNU

"Evrenin sırlarını bulmak istiyorsanız, enerji, sıra ve titreşim terimleriyle düşünün."
-Nikola Tesla, mucit

Bu kişinin havasını sevmiyorum ya da frekanslarımız uyuşmuyor gibi sözler duymuşsunuzdur ya da beğendiğiniz bir mekana girince buranın enerjisine bayılıyorum diye düşünmüşsünüzdür.

Bu şekilde konuşmamızın bir nedeni var çünkü ruh seviyemizde zaten hepimizin enerji olduğunu biliyoruz.

Bizler ruhsal deneyimler yaşayan insanlar değiliz, daha çok ruhsal varlıklarız. insan deneyimleri yaşıyor. Hepimiz farklı frekanslarda titreşen enerjileriz.

Bilim, kuantum fiziği aracılığıyla bize evrenimizdeki her şeyin titreşir, sen ve ben dahil. Hepimiz aynı enerji okyanusunun parçasıyız.

Bu gezegendeki her nesneyi ve canlıyı özel kameralarla filme alabilseydik, göreceğimiz tek şey frekansların ve titreşimlerin dansı olurdu. Katı, sıvı veya gaz olsun, maddenin her bir parçacığı aslında bu enerjinin bir fonksiyonudur ve bunu tekrar tekrar tekrar etmekten asla bıkmayacağım.

Sen, ben, oturduğun sandalye, okuduğun kitap, biriyle paylaştığın ilişki, hatta ev ortamın hepsi titreşiyor.

Katı madde, canlı varlıklarınkinden farklı bir seviyede yankılanan enerjidir. Düşüncelerimiz ve duygularımız evrene titreşim olarak gönderdiğimiz sinyallerdir.

Görünmeyen bir olaylar zinciri sizin tarafınızdan harekete geçirilir, çünkü bu uçsuz bucaksız frekanslar evrenine gönderdiğiniz mesaj budur ve gönderdiğiniz titreşimle size geri yanıt verir.

Her birimiz kendimiz ve etrafımızdaki evren için yarattığımız hayattan sorumluyuz. Bu titreşimle bir konuşma yaptığınızı hayal edin.

Machine Translated by Google

Evren:

Siz: Ben yaratıcı bir insan değ ilim.

Evren: Tamam.

Siz: İ stediğ im her ş eyi alacak kadar para asla yoktur.

Evren: Tamam.

Siz: Asla baş arılı bir giriş imci olamam.

Evren: Tamam.

Ş u anda kafanızda ne düş ünüyorsanız, geleceğ inizi ş ekillendiriyor.
Zihninizde düş ündükleriniz ve kalbinizde hissettikleriniz, kaderinizin ve hatta fiziksel sağ lığ ınızın yaratıcılarıdır.

Ne düş ündüğ ünüz ve nasıl düş ündüğ ünüz sadece hayatınızın gidiş atına değ il, bedeninize de yansır. Olumsuz düş ünceler vücudunuzda rahatsızlık olarak tezahür eder.

Düş üncelerinizin ve duygularınızın titreş imlerinin önemini anladığ ınızda, ne düş ündüğ ünüze dikkat etmenin ne kadar önemli olduğ unu göreceksiniz.

Olumlu duygu = olumlu koş ullar Olumsuz
duygu = olumsuz koş ullar.

Tüm evren zihnimizin bir yansımasıdır. Akıl her ş eyin baş ladığ ı yerdir.

Peki, mesajlarımızı ve dolayısıyla gönderme sıklığ ımızı değ iş tirseydik ne olurdu?
evrene gönderildi

Siz: Sadece sevgi dolu, kibar ve dürüst insanları ç ekiyorum.

Evren: Tamam.

Siz: Dileklerimi yerine getirmek iç in ihtiyacım olan tüm paraya sahibim.

Evren: Tamam.

Siz: Gerç ek aş kı ç ekiyorum.

Evren: Tamam.

Siz: Her ne oluyorsa benim lehime ç alış ıyor.

Evren: Tamam.

Bu liste devam edebilir. Konu söz konusu olduğ unda ş aka yaptığ ımızı hepimiz biliyoruz. giden mesajlarımızı oluş turuyoruz.

Hiç bir kızgın Tanrı bizi cezalandırmıyor. Düş üncelerimizle kendimizi cezalandırırız. Sürekli düş ündüğ ümüz ve doğ ru olduğ una inandığ ımız düş ünceler, gerç ekliğ imize getirilenlerdir.

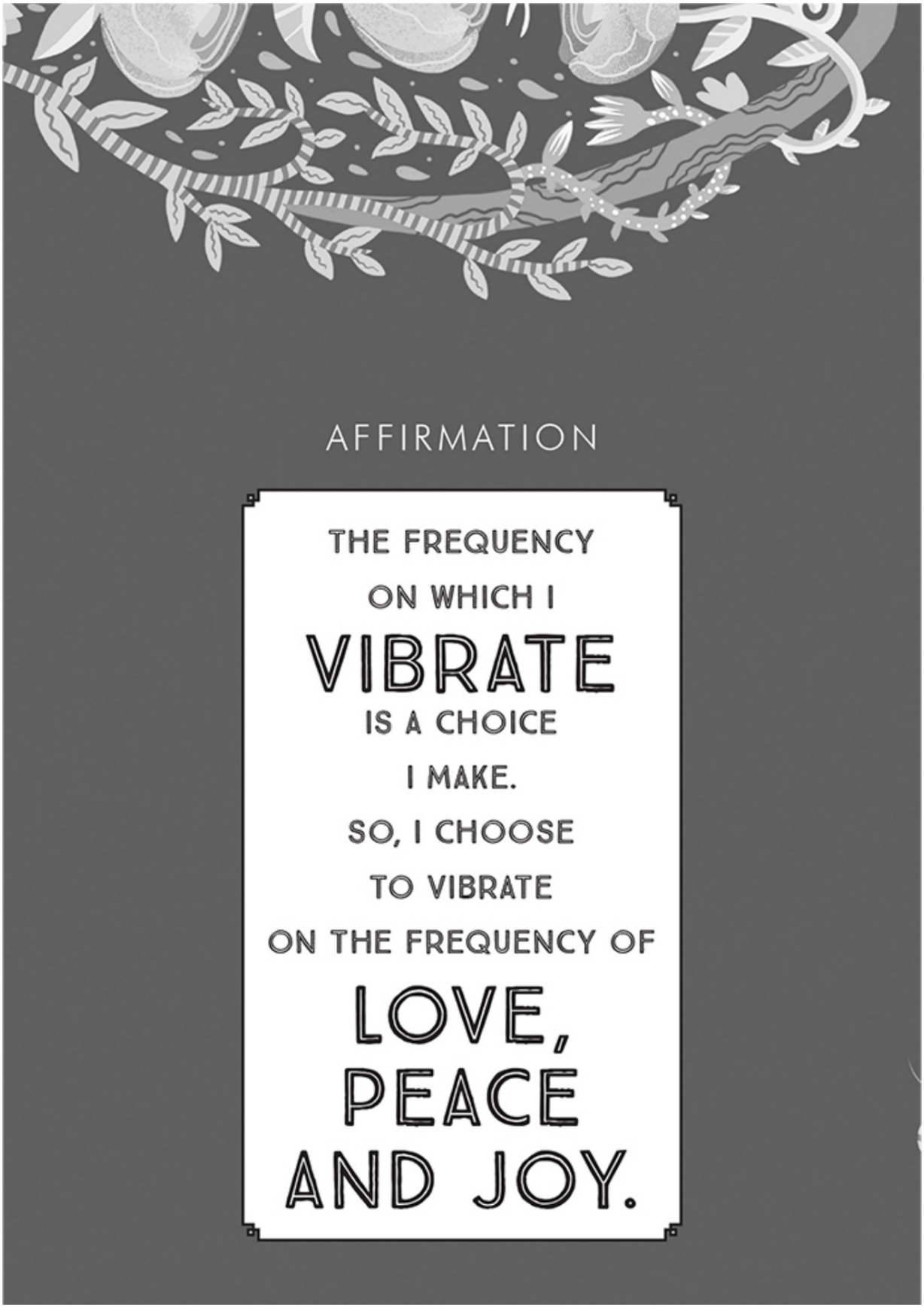
Evet, kafanı duvara vurmak istediğ ini biliyorum. Ama yapma. Yeniden baş lamak iç in asla geç değ ildir. Geç olgunlaş anlar gibi, yine de bu oyunda kazanabilir ve

Machine Translated by Google

evrenle muhteş em sohbet.

Neden sadece farklı bir frekansta titreş erek kendi hayatınızı dönüş türmeyesiniz?

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

27

YAZIŞ MA HUKUKU

"Dış dünyanız, iç dünyanızın aynasıdır. Dış dünyanız, özellikle ç ocuklarınız ve eş inizle olan iliş kileriniz, kendiniz hakkında ne hissettiğ inize, nasıl olduğ unuza tekabül eder."

–Brian Tracy, motive edici konuş macı ve yazar

İ ç inizdeki düş ünme ve hissetme biç iminiz ile dış ardaki davranış ve deneyimleme biç iminiz arasında doğ rudan bir iliş ki vardır. Sağ lığ ınız, zenginliğ iniz ve konumunuz, iç dünyanızın ayna görüntüsüdür.

Çeş it ç eş it insan var. Bazılarının inancı ve özgüveni vardır ve onları gördüğ ünüzde baş arılı olmak iç in doğ duklarını anlarsınız, diğ erleri ise korkan ve endiş elidir. Sadece ş ikayet ettiklerini ve hayatlarının acılarla dolu olduğ unu görürsün. Bir de her zaman kıskanç ve baş kalarına karş ı küskün olan insanlar var.

Bu yüzden, aş ağ ıdaki kelimeleri okuduğ umda kesinlikle mantıklı geldi:

> Dış dünyanız, iç dünyanızın bir yansımasıdır.

Ah Tanrım, baş ka bir hayat değ iş tiren ifade Yani, baş kalarını yargıladığ ım ş ey gerç ekte benim iç imdeydi. Dış dünyadaki deneyimlerim, sadece iç imde olup bitenlerin göstergesiydi.

Biz melek ya da aziz değ iliz. Bu gezegene geldik ç ünkü öğ renecek derslerimiz vardı. Bu özel doğ umu, yalnızca bu dersleri öğ renmemize ve geliş memize yardımcı olacak durumlarla karş ılaş abilmemiz iç in seç tik.

Machine Translated by Google

Engeller, zor insanlar ve zorluklar, doğumumuzdan önce kendimizi hazırladığımız şeylerdir. Mutlu bir yaşam sürmeyi ve bir Zen ruh haline erişmeyi arzuluyorsak, bunların etrafında çalışmamızın zorunlu olduğuna inanılır. Kendimizi tamamen özgürleştirmek ve hayatın bu sınavlarını geçmek için, içimizde saklanan tüm bu çözülmemiş sorunlardan kendimizi arındırmak için bu tür durumları daha çok çekeriz. Derslerimizi en erken zamanda özümsemek en iyisidir çünkü hayat, biz bunu yapana kadar durumları tekrarlamanın bir yolunu sunar.

Bir kin besliyor olabiliriz. Affetmemize veya af dilememize ve izin vermemize ihtiyaç duyacak durumları veya ilişkileri hayatımıza çekmek zorundaydık.
Git.

İlişkilerimizdeki öfke, anlaşmazlıklar ve hatta sevgi eksikliği için de durum aynıdır. Bu durumları hayatımıza sokan belki de en başta nezaketi, barışçıl iletişimi ve koşulsuz sevgiyi öğrenme ihtiyacımızdır.

Direnirsek ilerlememiz imkansız hale gelir.

Ayna bize sadece silip temizleyebilelim diye gösteriliyordu.

Hayatımız mutsuzluk, kaos ve olumsuz olaylarla doluysa, bunun nedeni iç imizde böyle hissetmemizdir. Olumsuz düşünce ve hisleri içsel olarak tutmaya devam edersek, dış dünyamız kargaşa ve çekişmelerle dolu olacak.

Sürekli tekrar eden veya canınızı sıkan durumların bir listesini yapın. Son on yılda üç kez ev değiştirdiğinizi ve bir şekilde her zaman arkadaş canlısı veya işbirlikçi olmayan bir komşunuz olduğunu söyleyin. Bunu çözmek ve modelinizi iyileştirmek için ne yapabilirsiniz? Belki de iyi bir komşu olarak süreci başlatabilirsiniz. Bugün pişirdiğiniz bir şeyi göndererek başlayın veya her zamanki yerine park etmesini teklif edin. Bir zincirleme reaksiyon başlatabilir ve harika bir şeyin olmasını sağlayabilirsiniz. Ama sorumluluk sende.

Bundan böyle, hayatımızdaki güzel şeylere odaklanmaya başlayalım. Ne istediğimiz hakkında konuşmaya başlayın ve sahip olmadıklarımız hakkında şikayet etmeyi bırakın. Kaderimizi yaratan, düşündüklerimiz, konuştuklarımız ve yaptıklarımızdır.

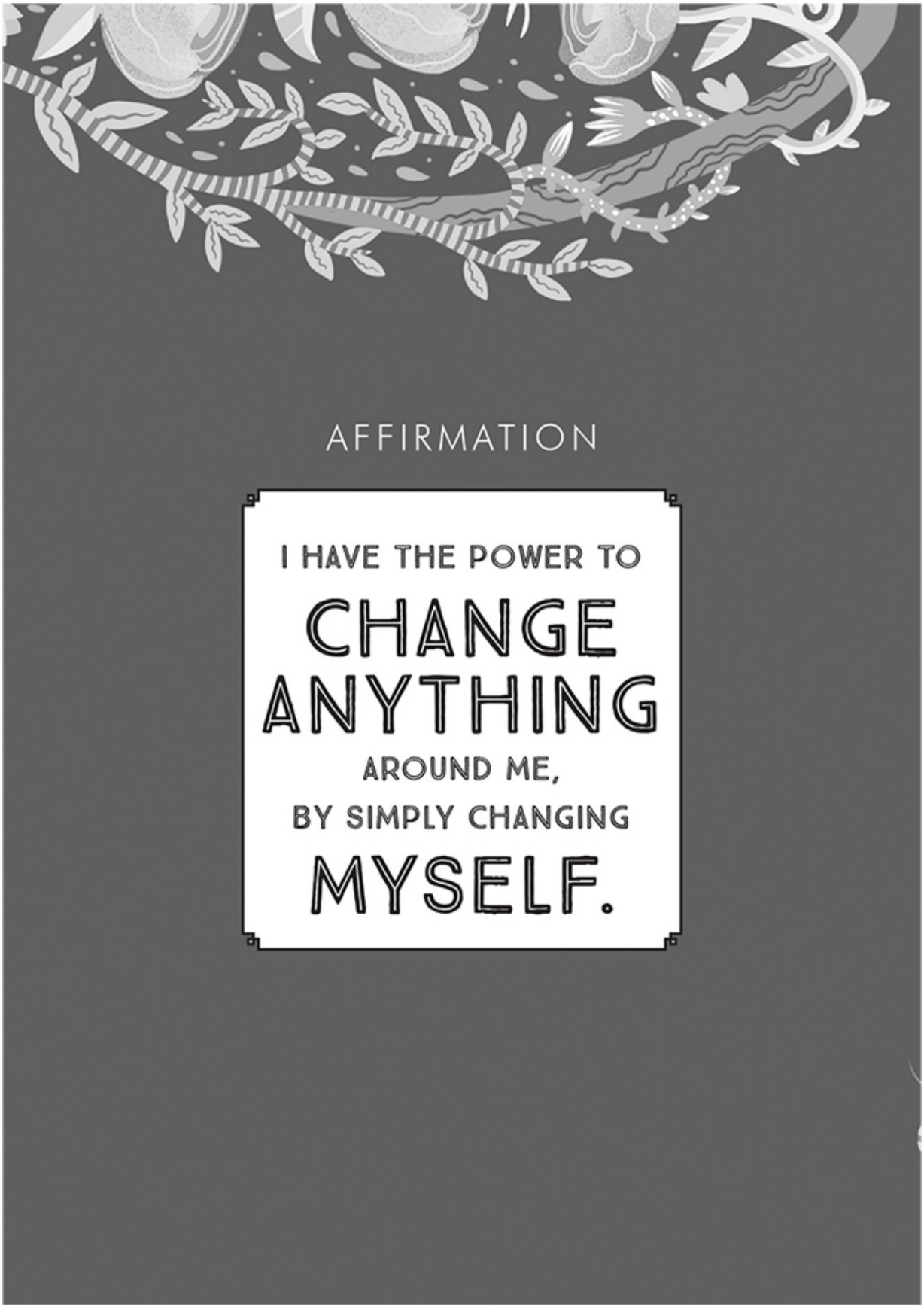
Machine Translated by Google

Dış dünyamızı değ iş tirmek iç in önce iç dünyamızı değ iş tirmeliyiz.

Korku dolu düş üncelere sahip olup nefret duyamaz, sevgi ve barış ın hayatımıza girmesini bekleyemeyiz. Kendimize sürekli hatırlatmamız gereken ş ey, gerç ekliğ imizin her zaman iç sel inanç larımızı yansıtacağ ıdır.

Bu nedenle, ç evremizde sevgi dolu ve barış ç ıl bir dünya yaş amak iç in, iç inde gerç ekten sevgi dolu ve huzurlu.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

28

KUTUP YASASI

Kutup Yasası, istemediğ iniz ş eyin TERSİ 'nin zaten var olduğ unu söyler. Düş üncelerini değ iş tir ve hayatını değ iş tir. yasa, değ iş time izin verir.

Bunun anlamı, arzuladığ ınız ş eyin zaten var olduğ udur. Sizin iç in yaratılması gerekmez.

Her zaman farklı bir deneyim, duygu, duygu ve deneyime sahip olmayı seç ebilirsiniz. reaksiyon.

Zıtlıklar genellikle konuş malarımıza dahil olur. İ ş te bazı ö rnekler: Kuzey Kutbu ve Güney Kutbu gibiydik.

Bizim doğ u kültürümüz, sizin batı kültürünüze karş ı.

Sizler Laurel ve Hardy gibisiniz.

Yin ve yang'ın dengelenmesi gerekiyor.

Hepsi orada siyah beyaz.

Gece gündüz farkı var.

Zıtlık, doğ ru ve yanlış , erkek ve kadın, iyi ve kö tü, hastalık ve sıhhat, zıtlıklar iç inde her ş eyin var olduğ u yaradılış ın güzelliğ ini yansıtmak iç in esastır.

vesaire.

Hiç bir deneyim karş ıtı olmadan olmaz. Karş ılıklı iki olma durumu

eğ ilimler veya aş ırılıklar kutupluluk olarak adlandırılır.

Bu yasa, bu karş ıtların aynı ş eyin sadece farklı tezahürleri olduğ unu belirtir; aslında aynı spektrumun parç alarıdırlar ve biri olmadan diğ eri var olamaz.

Sevinciniz, maskesi düş müş hüznünüzdür.

Ve kahkahalarınızın yükseldiğ i aynı kuyu ç oğ u zaman gö zyaş larınızla doluydu.

Machine Translated by Google

Ve baş ka nasıl olabilir ki

Keder varlığ ının iç ine ne kadar derin iş lerse, o kadar ç ok neş eyi zapt edebilirsin.

Ş arabını tutan kadeh ç ömlekç ilerde yakılan kadeh değ il mi?

fırın

Ve ruhunu dinlendiren lavta, bıç aklarla oyulmuş odun değ il mi?

Neş eli olduğ unuzda, kalbinizin derinliklerine bakın ve size neş e verenin yalnızca size üzüntü vermiş olduğ unu göreceksiniz.

Kederli olduğ unuzda tekrar kalbinize bakın ve aslında sizi mutlu eden ş ey iç in ağ ladığ ınızı göreceksiniz.

Bazılarınız, Sevinç kederden daha büyüktür der, bazılarınız da, Hayır, keder daha büyüktür der.

Ama size söylüyorum, onlar birbirinden ayrılamaz.

Birlikte gelirler ve biri sizinle tek baş ına masanıza oturduğ unda, diğ erinin yatağ ınızda uyuduğ unu unutmayın.

Muhakkak hüznünle sevincin arasında bir terazi gibi asılı kalmış sındır.

Yalnızca boş olduğ unuzda hareketsiz ve dengelisinizdir.

–From Joy and Sorrow, Halil Cibran Hayatımızda

hem neş eyi hem de kederi deneyimlemenin ve kabul etmenin en güzel ş iirsel ifadelerinden biridir bu. Aynı zamanda, özünde, her ş eyi kendi adımımıza almamız iç in bir hatırlatmadır. Bizler bu gezegende fiziksel bir beden ve beş duyu ile bulunuyoruz. Sadece günlerin olduğ u, gecelerin olmadığ ı, sadece neş enin ve kahkahanın olduğ u, gözyaş ının olmadığ ı, sadece müziğ in olduğ u, sessizliğ in olmadığ ı bir takvimden geç seydik yolculuğ umuz eksik kalırdı.

Bir halı dokumacısında her renkten iplikler olduğ u gibi, Yaratıcımız da dokumuş tur. hayata tüm ihtiş amıyla tanık olabilmemiz iç in hayatımıza ç eş itli iplikler giriyor.

Mutluluğ un ne olduğ unu bilmen iç in, üzüntüyü deneyimlemelisin. Yoksulluğ un ne olduğ unu bilmeseydin, bolluğ u deneyimlemenin ne olduğ unu bilemezdin.

Aynı ş ekilde her düş üncenin, duygunun ve duygunun bir zıttı vardır ki birini diğ erinden tanıyabilirsiniz.

Bu yasa ayrıca, karş ılaş tığ ınız her sorunun iç inde bir ç özüm olduğ unu bilmemize yardımcı olur. Bu nedenle, bir sorun ve bir ç özüm aynı kutbun farklı uç larıdır.

Hastalıkla karş ı karş ıya olsanız bile, bilinç li bir karar verebilmeniz koş uluyla, iç inizde bunun tersini yaş ama olasılığ ının olduğ unu bilin.

Machine Translated by Google

titreş imini seç in.

Odak noktanız veya titreş imsel olarak dikkatinizi neye verirseniz, yaş amınıza gelebilecek olan odur. Olumsuz bir düş üncenin sızdığ ını hissettiğ iniz an, onu olumlu bir düş ünceyle değ iş tirmeye ç alış ın. Bir ş eye üzüldüğ ün an, seni mutlu eden bir ş ey düş ün.

Doğ ru titreş imi seç erek spektrumun her iki ucunu da deneyimleme seç eneğ ine sahipsiniz. Doğ ru titreş imi nasıl seç eceğ iniz, aradığ ınız uyanış tır Gerç ek benliğ inizi anlayarak ve bilerek ve bu temelleri anlayarak.

doğ anın kanunları, hayatınızın yaratıcısı olabilir ve iç inizdeki büyüyü bulabilirsiniz.

"Kutup Yasası her ş eyin bir karş ıtı olduğ unu buyurur, bu bir madalyonun ip yüzü, senin sağ ın - benim le, ön - arka, bir dahaki sefere birisiyle aynı fikirde olmadığ ınızda, ç ünkü o kiş i kendi bakış aç ısından haklıdır, bunu düş ünün. ”

–Bob Proctor, yazar ve motivasyon koç u

Machine Translated by Google

29

KURALLARI UYGULAMAK

"Yapmanın aciliyetinden etkilendim. Bilmek yeterli değ il; baş vurmak zorundayız. İ stekli olmak yeterli değ ildir; yapmalıyız."
-Leonardo da Vinci

Oynamak istemiyorsan, oyunun kurallarını bilmenin hiç eğ lencesi yok.

Bizleri (fiziksel deneyimlere sahip) ruhani varlıkları bu kadar büyüleyici yapan ş ey budur.

Evrenin birkaç temel yasasını anlattım. Daha ç ok var ama beni ç ok etkileyenleri seç tim.

Her birinizi onları gerç ekten anlamaya ve daha uyanık bir hayat yaş amaya davet ediyorum.

Bu yasaları ilk okuduğ umda kendi kendime, bunları zaten biliyorum, ne önemi var, dedim. Hepimiz günahlarımızın bedelini ödememiz gerektiğ ini, baş kalarına karş ı iyi davranmamız gerektiğ ini vb. Ancak tüm bunları okumak veya duymak baş ka bir ş eydir ve özü gerç ekten kavradıktan sonra uygulamak baş ka bir ş eydir.

Bunların hayatımızın nasıl geliş tiğ ini yöneten yasalar olduğ unu anlayana kadar zahmet etmedim; Bu ilkeler, dikkat edilirse, hayalini kurduğ umuz hayatları yaratmamıza gerç ekten yardımcı olabilir ve onları güç lendirebilir.

Düş ündüklerim ve yaptıklarımla insanları ve olayları hayatıma ç ekiyorum ve yaptıklarım sadece beni değ il ç evremdeki herkesi etkiliyor.

Vay canına Baş ka bir uyanış Aniden sana bir ş imş ek gibi ç arpar.

Yani sadece kendi hayatımı değ il, baş kalarının hayatını da kontrol etme ve değ iş tirme gücüne sahibim. ç evremdeki diğ erleri ç ünkü birbirine bağ lıydı.

Bunu sindirdiğ imde oldukç a bunaltıcıydı. Bir birey olarak gerç ekten bu kadar güç lü müydüm?

Kendimi değ iş tirerek ç evremdekileri gerç ekten etkileyebilir miydim Gerç ekten bir fark yaratabilir miydim?

Machine Translated by Google

Kendimi eleş tiren, alaycı benliğ im dürüst olmak gerekirse oldukç a ş üpheliydi. Daha ileri gitmeden önce kendimi anlamak iç in daha derine inmem gerekiyordu.

Bu yüzden, bu ilkeleri ne kadar takip ettiğ imi bilmek iç in kendime ş u soruları sordum:

Kendim hakkında ne düş ünüyorum?

Düş ündüğ üm düşünceler neler?

Ş u an hayatım nasıl?

Hayatıma ç ekmek istediğ im ş ey nedir?

Ş u anda hayatımda ne tür insanlar ve koş ullar var?

Çevremdeki insanlar benim hakkımda ne düş ünüyor?

Çevremdekilerin bana nasıl davranmasını isterim?

İ nsanlarla iliş kilerim nasıl?

İ liş kilerimin nasıl olmasını isterim?

Aman Tanrım, dürüstlüğ ünü kabul etmek de alış man gereken bir ş ey. Kendime bu soruları sorduğ umda iç imden aldığ ım cevaplar karş ısında ş ok oldum.

Güvenim yoktu, doğ ru ş eyi yapıp yapmadığ ımdan sürekli emin olamıyordum. Öfkem ve depresyonum, yapmak istediğ im sayısız ş eyi yapmama engel oldu. Bu süreç te baş kalarını suç ladım. Eminim bu ç aresizlik duygusu hepimiz tarafından zaman zaman yaş anmış tır.

Aç ıkç ası, bunun gibi düş üncelerle hayatım bir karmaş aydı. Kronik hastalıkları hayatıma ç ektim. Korkum acayip kazaları kendine ç ekti; kızım bir arkadaş ının evinde oynarken fena halde yaralandı; gerç ekç i olmayan beklentiler ve yargılar nedeniyle kocam ve ben sürekli kavga ediyorduk; ve arkadaş larımla veya ailemle anlaş amıyordum.

Machine Translated by Google

İ ş te o zaman, bir değ iş iklik yaratmak iç in bu ilkeleri günlük hayatıma uygulamaya karar verdim. Okuduğ um kitaplardan edindiğ im bilgi ve hikmetleri uygulamaya baş ladım.

Düş üncelerime dikkat etmeye baş ladım ve ne zaman biri hakkında olumsuz bir düş üncem olsa, durup o kiş i hakkında güzel bir ş eyler bulacağ ımı veya sadece o durumu düş ünmeyi bırakacağ ımı fark etmeye bir noktaya değ indim.

Kendimi, geç miş imi ve baş kalarını affetmeyi öğ renmeye baş ladım. Ve bundan daha zor bu kendimi gerç ekten sevmeyi öğ renmekti.

Bu, her ş eyin değ iş mesi iç in baş langıç noktasıdır. Size de buradan baş lamanızı öneririm. Kendimi olduğ um gibi sevmekle baş ladım aynada kendinize bakın ve her ş ey iç in

kendinizi affedin. Baş kalarından almak istediklerinizi kendinize vermekle baş layın. Kendinizi olduğ unuz gibi kabul edin; unutmayın, kimse mükemmel değ ildir. Devam et ve olmak istediğ in ş ey ol.

Kendi zihniniz dış ında kimse sizi durdurmuyor Kendinizi kısıtlamayı bırakın.

Bugün, olmak istediğ in kiş i olmaya baş la, olanlardan ç ekinme.

dünya söylemek zorunda.

Kendim iç in istediğ im her ş eyin bir listesini yaptım.

Kim veya ne olduğ umu değ iş tirmeyi seç tim ç ünkü gerç ek amacımı bulmak iç in ihtiyacım olan ş eyin bu olduğ una gerç ekten inandım.

Daha nazik ve sevgi dolu olmayı seç tim ç ünkü baş kalarından sevgi ve ş efkat görmek istiyordum. Mutlu ve huzurlu olmak istiyordum. Herkesin sevdiğ i biri olmak istedim. Tanış tığ ım herkes iç in bir ilham kaynağ ı olmak istedim ve iş bunu baş armaya geldiğ inde kendime hiç bir sınırlama koymadım.

Sadece ileri gittim ve ilahi olarak yapmam iç in yönlendirilen ş eyi yaptım. Arzum vardı ve

Tanrı bana yolu gösterdi. Tanış tığ ım her ruhta iyiyi görmeye ç alış arak baş ladım.

Anlaş mazlık durumunda bile, Tanrı'nın öğ renmemi istediğ i dersleri aradım.

Yani, ne olmak istiyorsan, buna inan. Tüm karış ıklık izlerini silin. Tam bir inanç la, "İ stediğ im bu" deyin ve kapıların size aç ıldığ ını görün. Tanrı kararınızı vermenizi bekliyor. Karar vermek iç in özgür iradenizi kullanın ve ardından önünüze ç ıkan fırsatları görün.

Hazır olduğ unuzda sihri göreceksiniz.

Öğ renci hazır olduğ unda öğ retmen belirir.

Machine Translated by Google

Bunun anlamı, ne olmak istediğinizi bir kez bildiğinizde, her zaman orada olan ancak şu ana kadar görünmeyen tüm fırsatlar, artık onlar için hazır olduğunuz için görünür hale gelecek.

Bu değişiklikleri yapmaya karar verdim. Açıkçası, özveri gerektiriyordu ve kendimi yeniden programlama çabası. Ama buna değdi.

Peki ya geceleri uyurken ortaya çıkan bilinçaltı düşüncelerim. Bunlar daha da kötü. Bu yüzden, geceleri gazete okumayı ya da zihnimi olumsuz etkileyebilecek TV şovlarını izlemeyi bıraktım. Bunun yerine, koleksiyonuma aldığım tüm bu harika kitaplara bağımlı oldum.

Hayat hakkında bu kadar endişelenmekten ve korkmaktan kendimi alıkoymak için, evrenden bana rehberlik etmesi için dua ettim ve Tanrı'nın her gün her dakika benimle ilgilenip bana yol gösterdiğine inanmaya başladım. İyi düşünceler düşünmeme yardımcı olması için olumlu olumlamalar kullanmaya başladım. Bu uygulama, kafamdaki korku dolu düşüncelerin yerini mutlu düşüncelere bırakmaya yardımcı oldu.

Yavaş yavaş farkına vardım ve başkalarına değil kendime odaklandım çünkü değişmeye çok hevesli olan bendim. Almak istediklerimden daha fazlasını vermeye başladım ve bu yüzden diğer insanları tartışmayı bıraktım. Biriyle fikir ayrılığı yaşadığımda tartışmalardan uzak durur, karşılaştığım her insana saygı ve şükranlarımı sunardım.

Olumlamaları yazmaya başladım ve okudum ve zihnimde tekrarladım. her sabah ve akşam ya da boş zamanım olduğunda.

Sonunda zihnim kendini iyileştirmekle o kadar meşgul oldu ki, kimse hakkında olumsuz düşünmeye veya korkulu ve endişe verici düşüncelere sahip olmaya zamanım olmadı.

Ayrıca sahip olmadıklarım için ağlamak yerine sahip olduklarım için minnettar olmaya ve minnettar olmaya başladım. Minnettarlık sihrin gerçekleşmesini sağlar. Hayatınızdaki her küçük nimet için Tanrı'ya şükretmekle meşgul olduğunuzda, mutlak bir mutluluk duygusuyla dolarsınız. hoş nutluk.

Nezaket, minnettarlık ve farkındalık kendinize yaptığınız iyiliklerdir çünkü hayatınızı yaratan eylemleriniz ve eylemlerinizdir. Öldüğümüzde kimse kıyafetlerimizi, makyajımızı veya aksesuarlarımızı hatırlamayacak. Ama bizimle olduklarında onlara nasıl hissettirdiğimizi kesinlikle hatırlayacaklar.

Machine Translated by Google

Bugün, Tanrı'nın her adımda benimle olduğ una gerç ekten inanıyorum ve aslında Sanki O burada, yanımdaymış , beni dinliyor ve bana yol gösteriyormuş gibi O'nunla konuş un.

Tanrı'nın sizinle iletiş im kurduğ u harika ve ince yollara dikkat etmeye baş ladığ ınızda, gün boyunca gülümsemeye devam edeceksiniz. Tanrı'nın benimle bu kadar güzel konuş ması inanılmaz; her gün iş aretler görüyorum ve beni istediğ im ş eye yönlendiren mesajlar alıyorum.

Hayatınızda tesadüf olarak gördüğ ünüz ş ey, aslında sizinle konuş an Yaradan'dır. sen.

Bu küç ük rastlantılar ya da SENKRONİ ZELER, benim onlara dediğ im adla, Tanrı'nın sizinle iletiş im kurma ş eklidir.

Örneğ in, sindirim sorunlarımı iyileş tirmeme yardımcı olacak bir ş ey veya birini arıyordum ve evrene bana mükemmel kitabı veya doktoru bulmasını söyleyip durdum. Ve tahmin edin kitapç ıya gittim ve tam da aradığ ım ş ey olan beslenme uzmanı Shonali Sabherwal'ın e Detox Diet adlı mükemmel kitabını aldım.

Evrenin yasalarını uygulamayı seç miş tim. Kendi iç imde yaptığ ım bu basit değ iş imler tüm hayatımı değ iş tirdi. Kelimenin tam anlamıyla enerji değ iş imini hissedebiliyordum; büyülüydü. Ve değ iş tikç e aslında ç evremdeki insanlarda da bir dönüş üm yaratmaya baş ladım.

Arkadaş ım Priyanka ve ben yakındık ama kavgalardan ve tartış malardan payımıza düş eni aldık. Ona karş ı tavrımı değ iş tirip geç miş te olanları bir kenara bıraktığ ımda, iliş kimiz düzeldi. Hayatında hiç kitap okumamış biri okumaya baş ladı.

Rhonda Byrnes e Magic'i, hayatının kafa karış tırıcı bir döneminde ve büyüleyici olduğ unu hissettiğ i değ iş imde ona yardımcı olması iç in satın aldım. Geç uyanıp uzun saatler telefonda sohbet ettiğ i ve hayatta gerç ek bir hedefi olmayan son derece huzursuz olduğ u bir zaman vardı. O artık erken kalkan, ç ocuklarını okula gönderen ve kendi bakımını üstlendiğ i bir salonu olan biri.

Ş imdi, Ş ükran pratiğ i hayatımda sihirli değ iş iklikler getirdi ve uygulamayı asla bırakmayacağ ım diyor.

Artık bunu bildiğ ine göre, hayatının yazarı ol. Artık sizde yankı uyandırmayan bölümleri yeniden yazın. Kontrolü ele alın ve bir hayat yaş amak zorunda hissetmeyin

Machine Translated by Google

kendin iç in tasarladığ ından farklı.

Hayatınızda neyi daha ç ok istediğ inizi düş ünün - eğ er sevgi istiyorsanız, daha sevgi dolu olun, bolluk istiyorsanız, daha ç ok verici olun ç ünkü ne kadar ç ok verirseniz o kadar ç ok alacaksınız. Vermek her zaman parayla ilgili değ ildir; daha fazla sevgi verin, neş e saç ın. Tüm sorunlara barış ç ıl bir ç özüm bulun. Muhtaç la vakit geç ir, karş ılık beklemeden birine ver.

Hayat vermekten ibarettir. Ne kadar ç ok verirseniz, evren size o kadar ç ok geri verir; sen ne kadar ç ok alırsan, evren senden o kadar fazlasını alır.

Ş aka yapmıyorum. Bunların hepsi nasıl ç alış ır ve nasıl Kanunlar özel veya kısmi değ ildir. Evrene aittirler ve dolayısıyla evrenseldirler. Birisi onları kullandığ ı sürece herkesin lehine ç alış abilirler. Onları bükemez, kıramaz veya kandıramazsınız. Hayatınızda harika ş eyler tezahür ettirmenin tek yolu, onlarla birlikte akmaktır.

Sihirle olan yolculuğ um bu en temel yasalarla baş ladı. Artık bildiğ inize göre doğ al olarak onlardan daha fazlasını gözlemleyeceksiniz. Bunları uygulayın ve deneyimlerinizi sizden duymak isterim. Kim bilir belki daha büyülü bir ş ey öğ renebilirim!

“Hayat denen bu oyunun evrensel kuralları vardır. Kuralları öğ renin ve oyunda ustalaş acaksınız.”

–Justin Perry, Keş ke Bilseydim kitabının yazarı 20 Yıl Önce: Her Ş eyi Yönetirken Evrensel Yasaları Anlamak

Machine Translated by Google

30

ÖZGÜRİRADE—BENİM SEÇİMİM, BENİM KARARIM

"Hayat bir iskambil oyunu gibidir. Size dağıtılan el determinizmdir;
Oynama şeklin öyle olacak."

–Jawaharlal Nehru

Bu benim hayatım; endişelerim; bu benim hayatım..., şarkının devam ettiği gibi.

Biz çocukken anne babamız hangi kıyafetleri giyeceğimize, gideceğimiz okula, okuyacağımız kitaplara, yiyeceğimiz yemeğe, yatma saatimize vs. karar verirken bizim yerimize seçimler yapardı. kiminle arkadaş olmak istediğimiz, hangi konuları sevdiğimiz, hangi hobilerimizle zaman geçirmek istediğimiz gibi bazı seçimleri kendi başımıza yapmak.

Üniversiteye ulaştığımızda, kendi kariyerlerimizi ve nerede yaşamak istediğimizi seçmekte özgürdük. Çok özgürleştirici ve hatta ezici hissettirdi. Sonunda kendi seçimlerimizi yapmamıza izin verildi ve istediğimizi, istediğimiz yerde ve nasıl istediğimizi yapmakta özgürdük.

Başından beri özgür irademiz vardı ama çoğu kez uzaktan kumandayı devrettik. Hayatımızın nasıl gelişeceğini seçebilsek bile, seçimlerimizi başkalarına.

Evet. sen kendin için seç kendim için seçiyorum Onlar için seçerler.

Özgür irade, hepimizin sahip olduğu Tanrı'nın bir armağanıdır. Bir restoranda yemek siparişi vermek gibidir; istediğimiz her şeye sahip olabiliriz. İmkanlar sonsuzdur. Şimdi siparişinizi verin.

Ergenlik çağındaki patlamalarınızı hatırlarsanız ve bunları şimdi ergenlik çağındaki öfke nöbetleriyle karşılaştırırsanız, neredeyse hiç fark olmadığını fark edeceksiniz. Hepimiz aynı şeyleri söyledik: Hayatımı kendi istediğim gibi yaşamak istiyorum, Neden istediğimi yapmama izin vermiyorsun, Sürekli beni kontrol etmeye çalışmayı bırak.

Machine Translated by Google

Biri bizi kontrol etmeye çalıştığında, kesinlikle perişan oluyoruz. Hayatımızın efendisi olmak, kendimiz karar vermek ve kendi yolculuklarımızı seçmek istiyoruz. İnsanlar veya koşullar tarafından kontrol edilmek istemiyoruz.

Özgürlük doğuştan hakkımızdır; Tanrı tarafından verilen bir armağandır.

Bu benim yolum olduğundan, başka hiç kimsenin yolculuğumu kontrol etme hakkı yoktur. Başkaları benimle yürüyebilir ama kimse benim için yürüyemez.

Özgür irade, kendi başımıza karar verme gücüdür; sahip olmayı dilediğimiz hayatları yaratmamız için bize güç verir. Özgür irade bize hayatımızda neyi deneyimlemek istediğimizi seçmemiş ansı verir.

Çoğu zaman insanların, Kendimi değiştirmenin ne anlamı var, Dünya değişmeyecek, dediğini duyuyoruz. O yüzden dünyayı değiştirmeye çalışmak yerine, bırak kendimi değiştirmeye çalışayım, çünkü bu benim özgür irademe ve tamamen benim kontrolümde, dedim.

Bu mantra, kontrolüm dışındaki durumlara üzülmenin boşuna olduğunu kabullenmeme yardımcı oldu. Kendi kızlarımla bile, onları kişisel beğenileri ve hoşlanmadıkları bireyler olarak kabul etmem gerektiğini anladım.

Saniya 18, Diara 12 yaşında. Anneleri olarak onları her zaman mutlu ve huzurlu görmeyi herşeyden çok istiyorum. Ama onları ne kadar sevsem, hatalardan ve acılardan korumak istesem de, onların özgür iradelerini de kabul etmek zorunda kaldım.

Yaptıkları seçimlerin bir sonucu olarak iniş ve çıkışlardan paylarına düşeni alacaklardır.
Biz ebeveynler olarak onlara doğru değerleri aşılayarak ve onları doğru seçimler yapmaları için yönlendirerek bir süre ellerinden tutabiliriz. Ama nihayetinde yaşamlarının gidişatı, kendi özgür iradelerine dayalı olarak verecekleri kararlarla belirlenecektir.

Ebeveynler olarak çocuklarımıza rehberlik etmek bizim ahlaki sorumluluğumuzdur, ancak Tanrı onlara, bizim tarafımızdan kontrol edilirse başarılı veya mutlu olmalarına asla izin vermeyecek olan ilahi zeka ve özgür irade de vermiştir.

Tüm eylemleriniz için sorumluluk alın. Başarısızlıklarınız için başkalarını suçlamayı bırakın.
Siz ve yalnızca siz seçimler yapabilir ve böylece karşılık gelen sonuçlara ulaşabilirsiniz.

Özgür iradeyi ne için kullanabileceğinize Siz karar verin.

Giydiğiniz elbisenin rengi, işe giderken izlediğiniz yol, bu akşam yiyeceğiniz dondurmanın tadı, ömür boyu yanınızda olmak istediğiniz arkadaşlarınız, hayatınızı birlikte geçirmek istediğiniz kişi olabilir. vesaire.

Machine Translated by Google

Uzlaş mayı seç erseniz, bir kurban gibi hissedin ve baş ka seç eneğ iniz olmadığ ını hissedin sol, bu da sizin özgür iradenizin bir sonucudur. Böyle hissetmeyi özgürce seç tin.

Hayatımızda herhangi bir ş eyi tezahür ettirmenin büyük bir kısmı, peş inden gitme cesaretine sahip olmaktır. ve bunun gerç ekleş mesi iç in ç aba gösterin.

O ç ilekli dondurmayı istiyorsan, iste.

Bu arkadaş lığ ı istiyorsan, onunla takıl.

O aş kı istiyorsanız, o iliş kiyi kurun ve her ş eye rağ men onu ayakta tutacak cesarete sahip olun.

O ç ocukluk hayalini gerç ekleş tirmek istiyorsan, iç inde akan her damla kanla peş inden koş .

Bunun yapılacak doğ ru ş ey olduğ unu kalbinizde hissediyorsanız, korkunuzu ve suç lama oyunlarınızı bir kenara bırakın ve harekete geç in.

Size ilham verecek yeterince hikaye var ve tüm evren sizin lehinize iş birliğ i yapmaya hazır. Ama seç im yapmaya istekli ol

"Anne babalar genellikle küç üklere yol göstermek iç in burada olduklarını düş ünürler.

Küç ük olanlar - gerç ekte - size rehberlik etmek iç in net bir ş ekilde ortaya

ç ıktığ ında.

-İ brahim Hicks

Machine Translated by Google

31

ZİNCİR REAKSİYON

Seçimlerimiz her zaman bir zincirleme reaksiyon başlatır; kontrolümüzde olan tek şey neyi seçtiğimizdir.

"İntikamla ilgili sorun, istediğini asla elde edememesidir; skoru asla eşitlemez. Adalet asla gelmez.

Her intikam eyleminin başlattığı zincirleme reaksiyon her zaman kendi payına düşeni alır.
engelsiz kurs

Yaralıyı da yaralayanı da bir acı merdivenine bağlar...

Neden aile kavgaları devam ediyor?

Sebep basit: hiç bir iki insan, hiç bir aile acıyı aynı terazide tartmaz."

-Lewis B. Smedes, yazar

Her niyete, düşünceyi eyleme dönüştüren bir duygu eklenir.
Bu basit denklem, görünmeyen bir etkiler zincirini harekete geçirir. Bu, düşünce olan tohumun muazzam bir güce sahip olduğu anlamına gelir.

Örneğin, evin erkeğiyseniz ve iş yerinde hayal kırıklığı yaratan bir gün geçirdiyseniz, eve geldiğinizde eşinizle kavga etmek için sebepler bulabilirsiniz.

Daha sonra kötü bir ruh haline giriyor ve evdeki personelde kusur buluyor, bu da onların olumsuz duyguları evlerine taşımalarına neden oluyor. İş yerindeki duruma verdiğiniz tepkinin bu kadar çok insan arasında nasıl bir tepkiler zincirine yol açtığını şimdi görüyor musunuz? sahip olduğunuz güç tür. Şimdi farklı bir senaryo hayal edin.

Şoförünüz rahatsız. Onu, kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacak doğru ilacı yazan doktora götürürsünüz. bu

Machine Translated by Google

sürücü kendini daha iyi hisseder ve evine mutlu döner. Tüm ailesi minnettar hissediyor ve karşılığında, gösterdiğiniz nezaket için sizi kutsuyorlar. İyi bir dönüş, daha birçok olumlu duygu durumuna yol açtı.

Happenstance (2000), kelebek etkisi teorisine dayanan bir Fransız filmidir. Baş rolünde ödüllü aktris Audrey Tautou'nun oynadığı film, zekice kurgulanmış bir senaryoya dayanıyor ve bir eleştirmenin tabiriyle mistik bir aşk hikayesi.

1970'lerde, Rio de Janeiro'da çırpınan bir kelebeğin Chicago'daki havayı değiştirebileceği fikrinden yola çıkarak meteoroloji ile ilgili olarak ilk kez tanımlandı. Kelebek etkisi, tamamen ilgisiz bir şeyin meydana gelmesine neden olan bir reaksiyon zincirinin tetiklenmesini ifade eder.

Filmde bir trende oturan iki yabancı, bir erkek ve bir kız, bir yolcu kadının o gün aşkı bulacaklarını söyleyen yıldız fallarını okumasını dinler. İkisi de büyülenmiş halde kendi yollarına giderler ama duyduklarına inanamayacak kadar pratiktirler.

O andan itibaren, hepsi daha büyük bir grubun parçası olan birkaç olay meydana gelir. büyük bir doruğa götüren yapboz.

Tabii ki, erkek ve kızın birbirleri için yaratıldığını biliyoruz. Ama o trenden indikten sonra tanışmazlarsa nasıl aşık olacaklar? Yolları bir daha kesişmiyor bile.

Ama eş zamanlılığın anlamı budur. Görünüşte ilgisiz ve alakasız görünse de, en ufak bir bağlantısız eylemimiz, sonunda hayatımızı etkileyen ve bizi arzularımıza yaklaştıran bir tepkiler zincirini başlatabilir.

Evet buluşuyorlar.

Ve evet, onları ilgilendirmeyen tüm olaylar kendileriyle ilgiliydi. nihai kader.

Evet, bu şu anda hepimiz için oluyor - biz sıradan hayatlarımıza devam ederken perde arkasında.

Evet, ihtimaller lehimize çalışıyor.

Mutlu tepkiler zincirini başlatmak için gücümüz var ve aynı anda inanılmaz şeyler olmasını sağlayın.

> “Rutininizden farklı yaptığınız her seçim, Domino taşları gibi zincirleme bir reaksiyona neden olur. Çevrenizdeki ve ötesindeki herkese dokunur, katlanarak çoğalır. Her gün böyle seçimler yapmanın ne demek olduğunun farkında mısın?”

Machine Translated by Google

-Anonim

İ ş in püf noktası, olayların olmasına izin vermektir.

Olan her ş eyin büyük tasarımın bir parç ası olduğ una inanın.

Rastgele nezaket eylemleri gerç ekleş tirin ve sihrin ortaya ç ıkmasına izin verin

Machine Translated by Google

32

İ NANÇSİ STEMİ

Bir adam kalbinde (ya da bilinç altında) düş ündüğ ü gibi, o
da öyledir.

İ nancınıza göre size yapılır.
Zihninize ne hakim olursa olsun, hayatınıza o
gelecektir.
Aklın kavrayabildiğ ini ve inanabildiğ ini, zihin
baş arabilir.

Dünyanız ve ç evrenizdeki insanlar hakkında ne düş ünürseniz, inanç sisteminizi oluş turan ş ey odur. Bir inanç , sürekli bir düş ünce kalıbından baş ka bir ş ey değ ildir. Herhangi bir ş ey hakkında düş ündüğ ünüz ve doğ ru olarak kabul ettiğ iniz ş ey, inanç sisteminizi oluş turur ve iç benliğ inizde doğ ru olduğ una inandığ ınız her ş ey gerç ekleş ir.

Artık, farklı bir titreş im elde etmek iç in yeni bir kalıba baş lama veya farklı bir hikaye anlatma seç eneğ iniz veya özgür iradeniz olduğ unu biliyorsunuz. Hayatınıza ç ektiğ iniz ş eyleri değ iş tirerek baş layabilirsiniz, bu da daha sonra olumlu bir inanç sistemine yol aç acaktır.

Nazik, sevgi dolu ve ş efkatli bir insan olabilirsiniz, ancak korkunuz varsa ve zihninizde endiş e, hastalığ ı veya baş arısızlığ ı hayatınıza ç ekeceksiniz.

Öte yandan, acımasız, bencil ve cimri ama yine de korkusuz olabilirsiniz. O zaman her ş eyden paç ayı sıyırabilirsin ç ünkü zihninde her ş eyin iyi olduğ una inanmaya programlanmış sın. Güç lü inanç sisteminiz dünyaya yanlış görünebilir, ancak inandığ ınız ş eyin yapılacak doğ ru ş ey olduğ una ikna olmuş durumdasınız.

Doğ ru olduğ una inandığ ınız ş eyi yaptığ ınızda, karma yasası devreye girecektir.

Gün boyu düş ündüğ ümüz ş ey olduğ umuzu fark ettik. Sonuç olarak, doğ ru olduğ una inandığ ımız her ş eyi hayatımızda deneyimleyeceğ iz.

Belirli bir ailede doğ uyoruz ve bir dizi dini inanç ve değ er sistemiyle büyüyoruz. Bütün bunlar bizim inanç sistemimizi oluş turur.

Machine Translated by Google

İ nanç sistemleri hayatımızı hem olumlu hem de olumsuz yönden büyük ölçüde etkileyebilir.

Örneğ in, beni erken kalkmaya, bir dizi ritüelden geç meye, sadece vejeteryan yemekleri yemeye ve önceden belirlenmiş bir Tanrı anlayış ına sahip olmaya zorlayan güç lü dini inanç lara sahip bir ailede doğ abilirdim. Bundan ç ıkan iyilik belki de disiplin faktörüdür.

Ama aynı zamanda, tüm bu uygulamalar beni ç ok katı ve ç evreme karş ı daha az hoş görülü yapabilir. Bu, bir inanç sistemine sahip olmak ç ok önemli olmakla birlikte, aş ırıya kaç mamanın bilincinde olunması gerektiğ i anlamına gelir.

İ stenmeyen her ş eyin birdenbire gerç ekleş mesinde rol oynayan üç faktör vardır: inanç lar, duygular ve düş ünme alış kanlığ ı. Düş ündüğ ümüz, duygulandırdığ ımız ve doğ ru olduğ una inandığ ımız ne varsa hayatımıza giriyor.

İ yi olduğ unuzu düş ündüğ ünüz ve iyi olmadığ ınızı düş ündüğ ünüz her ş eyin bir listesini yapın. Ş imdi onları analiz edin - bu özelliklerin her biri daha derin bir gerç eğ e iş aret ediyor.

Belki de ç ocukken size bir konuda iyi olmadığ ınız söylendi. Bu mesaj bilinç altınız tarafından alındı ve gelecekteki yansımalar iç in oraya yerleş tirildi.

Bazı ş eyleri yapamamanız veya kabul edememeniz mantıksız görünebilir, ancak yüzeye ç ıktığ ınızda, bunların köklerinin ya insanların bir ş eyi yapamayacağ ınızı söylemesinde ya da bu ş eylerle ilgili iç inizde var olan bir korkuda olduğ unu fark edeceksiniz.

Farkına vardığ ınızda, kendi potansiyelinizin farkına varırsınız ve o zaman hiç bir ş ey sizi durduramaz. Bugün, oluş turmuş olabileceğ iniz belirli inanç ların üstesinden gelmek iç in zihninizi eğ itmenin ve yeniden eğ itmenin, böylece gerç ek potansiyelinize eriş menizi sağ lamanın birç ok yolu var. Doğ ru bilgiyi öğ renmek ve kazanmakla ilgilidir.

Görünüş te aş ılmaz zorluklarla karş ı karş ıya kaldıklarında inanılmaz ş eyler yapan insanlar var. Fiziksel engelleri olan insanlar Everest Dağ ı'na tırmandılar ve maratonlara katıldılar, tedavi edilemez gibi görünen hastalıkları olan insanlar her ş eye rağ men hayatta kaldılar vs.

Bunu nasıl baş ardılar Onları sizden ve benden farklı kılan ş ey Bir engelin veya hastalığ ın onlar iç in bir sınırlama olmasına izin vermemeye kararlıydılar. Her ş eyin mümkün olduğ una inanıyorlardı. Hastalığ ın tedavi edilemez olduğ unu ve fiziksel bir engelin, elde etmek istediklerine ulaş malarını engelleyebileceğ ini düş ünmeyi bıraktılar. Akıllarını sınırsız olasılıklara aç tılar.

Machine Translated by Google

> Aklınıza bir şey koyduğunuzda ve bunu yapabileceğinize inandığınızda, ilahi olarak yönlendirilirsiniz ve kutsanırsınız ve Tanrı size yolu gösterir. İçbenliğimize inancımız varsa, hiç birimiz için hiç bir şey imkansız değildir. O zaman Tanrı'nın kendisi bizim ortağımız olur.

Benim durumumda, bu kitabı yazarken Tanrı'nın görünmez ortağım olduğunu söylüyorum. Ben bir yazar değildim ve bu konuda resmi bir eğitimim de yoktu. Sahip olduğum şey, hem deneyimlerimi hem de düşüncemi değişdirdikten sonra hayatımın geçirdiği büyülü değişiklikleri paylaşmak için bu yakıcı arzuydu.

Yapabileceklerime sınırlamalar koymayı bıraktığımda,
İMKANSIZ, MÜMKÜN OLMAZ oldu ve bu kitap bir rüyadan bir rüyaya dönüştü.

gerçeklik.

Yapmayı hayal ettiğim her şeyi başarabilecek kapasitedeyim. Kendi yeteneklerinize inanmıyorsanız, koşullarınızın insafına ve başınıza gelenlerin insafına kalırsınız. Gücünüzü başkalarına veriyorsunuz ve hayatınızın istediğiniz gibi gitmemesi için her zaman suçlayacak birini buluyorsunuz.

Kendi gerçek gücünüzü fark etmemek ve kendi yeteneklerinizi hafife almak talihsiz ve sağlıksızdır. Etrafınıza bakın ve bazı insanların en zor koşullar altında neler başardığını görün. Seni aynı şeyi yapmaktan alıkoyan nedir?

Küçük kızım, sevdiği tüm glütensiz ikramları yiyebilmek için fırıncı olmak üzere kendini güçlendirdiğinde, seni de aynı şeyi yapmaktan alıkoyan nedir?

Kendini durduran sadece sensin. Olmayan kendi inanç sisteminizdir.
tam potansiyelinize ulaşmanızı sağlar.

> Siz, bu dünyadaki herkes gibi, büyüklüğe ulaşma yeteneğine sahipsiniz.

Machine Translated by Google

Bu dünyadaki herkes gibi sizin de sınırsız olasılıklarınız var.

Bu dünyadaki herkes gibi siz de mucizeler yaratabilirsiniz.

Bugün realitenizi değ iş tirin, bu inanç la yaş amaya baş layın ve güzel halinizi görün. yüksel ve parla.

Oh, ben iyi bir dansç ı değ ilim diyerek kendimize sınırlar koymaya devam ediyoruz. ya da Oh, matematikte hiç bir zaman iyi olmadım

ya da hesaplarla baş edemiyorum. Kendiniz hakkında inandığ ınız ş eyi değ iş tirerek baş layın.

Hayatın zor olduğ una inanıyorsan, hayat zor olacaktır; yetenekli olmadığ ına inanıyorsan, o zaman olmayacaksın.

Ancak, hayatın güzel olduğ una ve her ş eyin size kolaylıkla ve keyifle geldiğ ine inanıyorsanız, inanın bana öyle olacak ve önünüze zorluklar ç ıksa bile, onlarla zarafetle yüzleş ecek ve kolaylıkla üstesinden geleceksiniz.

İ nanç sisteminiz hayatınızın tüm yönlerini yönetir. Kendinize ve sınırsız potansiyelinize inanın. Ne yapmak ya da olmak istediğ inize karar verin. Ardından tüm enerjinizi istediğ iniz ş eye odaklayın; onu hayal edin, hissedin, görselleş tirin.

"Eğ er ona sahip olamayacağ ınıza dair inancınızdan vazgeç erseniz,
istediğ iniz her ş eye sahip olabilirsiniz."

–Robert Antony, yazar

Machine Translated by Google

AFFIRMATION

TAKE THE NECESSARY STEPS
TO ACHIEVE IT AND SAY,
'NOTHING IS IMPOSSIBLE FOR ME.
I AM UNLIMITED POSSIBILITIES AND NOTHING CAN
STOP ME FROM
ACHIEVING WHAT I WANT TO ACHIEVE.
GOD IS MY PARTNER IN THIS
AND GOD ONLY KNOWS SUCCESS.'
SAY THIS, BELIEVE IN THIS,
AND SEE HOW MAGICALLY YOUR LIFE CHANGES.
'WHEN I HAVE THE COURAGE TO TRUST THE UNIVERSE
AND REACH FOR THE SKY,
ANYTHING IS POSSIBLE.'
'I AM A FEARLESS SOUL.'
'I BELIEVE I AM CAPABLE OF ANYTHING.
I AM UNLIMITED POSSIBILITIES.'
'I AM A MIRACLE WORKER, AND WHATEVER I WISH FOR
COMES TO ME MAGICALLY.'

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

3

SİHİR BAŞLIYOR...

Machine Translated by Google

33

DUA'NIN BÜYÜSÜ, MANEVİ , MANTRALAR

VE MEDİ TASYON

"8 yaş ındaki her ç ocuğ a meditasyon öğ retilirse, bir nesil iç inde dünyadaki ş iddeti ortadan kaldırırız."

- Dalay Lama

(Ve neden bunu yapmıyoruz)

Dua, maneviyat, mantralar, meditasyon - hepsi aynı mı?

Eğ er bir mantra söylüyorsam, dua ediyor muyum? Dindarsam, ruhani miyim? Dindar değ ilsem meditasyon yapabilir miyim? Manevi olup dua etmemek sorun değ il mi, ama yine de dualarım kabul ediliyor mu? İ ş e yarıyor Sadece Hindular mantra okuyabilir mi veya Hıristiyanlar ilahi okuyabilir mi? Resmi duaları hiç öğ renmedim. Nasıl dua etmeliyim Neden dua etmeliyim Anlamı ne?

Kafanızda bu sorular beliriyorsa, bu harika Yıllardır bende de vardı. Sıradan bir Hint evinde büyümek, dinden, ritüellerden, ilahilerden, kutsal yerlerden, kutsal kitaplardan ve kutsal insanlardan kaç amazsınız. Bazen, o kadar ç ok dini gününüz olur ki, aslında hepsinden kaç ınmak ve kaç mak istersiniz.
uzak.

Özellikle yaş lıların küfür olarak bulabilecekleri veya asi olarak değ erlendirebilecekleri kendi sorgularımız olduğ unda, oldukç a bunaltıcı olabilir. Bazılarımız gönülsüzce teslim olur ve bazılarımız bundan sonuna kadar zevk alır.

Machine Translated by Google

Ama şimdi size sormak istiyorum:
Tanrı'ya nasıl dua ediyorsunuz,
O'nun cevaplarını dinliyor musunuz,
O'nunla sohbet edebileceğinizi düşünüyor musunuz?

Bunların arkasında ne mantık ne de bilim var.

Ama sonuç ta bilim ve maneviyatın bir bağlantısı var. Unutmayalım ki, hangi dinde yetiştirilirsek yetiştirilelim, özümüzde enerji var ve ritüellerimiz de öyle. Albert Einstein ve hatta merhum APJ Abdul Kalam da dahil olmak üzere en büyük bilim adamları ruhçulardı.

Duanın en önemli işlevlerinden biri, yaratıcı fikirler için bir uyarıcı görevi görmesidir. Başarılı bir yaşam için gereken kaynaklar zihnin içindedir. Yaratıcımız Tanrı, zihinlerimizde ve kişiliklerimizde büyük bir potansiyel güç ve yetenek depolamıştır. Dua, bu güçlere dokunmaya ve gelişmeye yardımcı olur.

- APJ Abdul Kalam

Benim için dua, içsel varlığımla bağlantı kurarak Tanrı ile iletişim kurmanın bir yoludur. Zihnimi susturarak ve bilmem gerekenleri sorarak, aldığım cevapları ayarlıyorum. Aradığımız her şeyin içimizde olduğuna inanıyorum.

Bu kitap, özümsediğim tüm dersleri ortaya koyuyor.

Büyürken, çoğumuza büyüklerimiz tarafından ihtiyacımız olan her şey için Tanrı'ya dönmemiz talimatı verildi. Durumları aşmamıza yardım etmesi için O'nun kutsamasını aramamız söylendi. Belki de bize anlatmak istedikleri, biz fani varlıkların sınırlı bir güce sahip olduğumuz ve dışarıdan O'ndan yardım dilemedikçe isteklerimizin gerçekleşmeyeceğiydi. Bazılarımız için, belirli ritüelleri takip etmezsek bekletileceğimiz anlamına da gelir.

Ayrıca, Tanrı'nın lütfuna olan güvenimizden dolayı, her şeyi bize bırakma eğilimindeyiz. O.

Yani, çocukken benim için dua her zaman dışsal bir isteme eylemiydi.

Zamanla, duanın içsel varlığımızla veya kalbimizin en içteki arzularıyla barışçıl bir şekilde bağlantı kurma süreci olduğunu anladım ve bu da bizi aradığımız şeye yönlendiriyor. Bu farkındalıkla, duam istemekten Yaratıcımla konuşmaya kaydı. Bu konuşma daha çok, düşüncelerimi ve sorularımı paylaşacağım ve sabırla işaretleri ve cevapları bekleyeceğim bir yerde dinlemekten ibaretti. en çok

Machine Translated by Google

Duanın ç oğ umuz tarafından gö z ardı edilen önemli bir kısmı, iş aretleri izlemek veya dinlemektir. Tanrı'dan veya evrenden bir ş ey istediğ inizde, cevapları mutlaka alırsınız. Onları almak iç in ayar yapmakla ilgili.

Bugün, dinleme frekansına nasıl uyumlanacağ ını öğ reniyorsunuz ve bu büyülü evrenin bize nasıl karş ılık verdiğ ini veya her bir ş ey istediğ imizde bize nasıl cevap verdiğ ini anlıyorsunuz.

Etrafımızdaki gürültüyü ve dikkat dağ ıtıcı ş eyleri susturabilirsek, aradığ ımız cevapları alırız veya aradığ ımız her neyse onu buluruz. Bize rehberlik eden bu iç ses, sezgi veya iç güdü dediğ imiz ş eydir. Ne yazık ki, ç oğ u zaman bunu görmezden gelme eğ ilimindeyiz. Sezginin, genellikle görmezden geldiğ imiz cevapları bize fısıldayan Tanrı olduğ unu ç ok az biliyoruz.

Ama o zaman, neden bazı dualar cevaplanıyor, bazıları alınmıyor Neden bazen Tanrı bizi dinlemiyormuş gibi geliyor? İ nanacağ ınız gibi, alacaksınız. Bu hayatın ilkelerinden biridir. Bu, Tanrı'dan her ne istersek, ancak kalbimizde onu hak ettiğ imize inanırsak, verileceğ i anlamına gelir. Ayrıca, dualarımızın cevabının her zaman en yüksek hayrımıza olacağ ına güvenmeliyiz.

Biz Hintliler sadece ç ok dindar değ iliz, aynı zamanda ç ok batıl inanç lıyız. Tanrı'ya dua etmekten daha ç ok, Tanrı'yı memnun etmeye veya bize istediğ imizi vermesi iç in O'na rüş vet vermeye ç alış ırız. Ayrıca, gökyüzündeki bu İ lahi varlığ ın bizi her zaman izlediğ inden ve tüm eylemlerimiz iç in bizi yargıladığ ından da korkarız. Günahlarımızı bağ ış laması iç in O'nu her zaman yatış tırırız. Biz de O'nun adını zikrediyor, razı olacağ ı ümidiyle elimizden geldiğ ince adak, adak adak veriyor, kusurlarımızı kapatıyor ve bu rüş vetler karş ılığ ında arzularımızı yerine getiriyoruz.

Kendi yardımcılarımın ve komş ularının birç oğ unun Allah'ı dost edinmek yerine Allah'tan korktuklarını ç ok defa müş ahede ettim. Herhangi bir dini bayramda, ritüelleri takip etmek ve ne pahasına olursa olsun adak sunmak zorunda hissediyorlar. Ganesh Chaturthi, Navratri veya baş ka herhangi bir festival, ritüelleri takip etmeye ve ne pahasına olursa olsun adak sunmaya mecbur hissediyorlar. Tanrı'ya karş ı yükümlülüklerini yerine getirmek iç in genellikle kendilerini temel ihtiyaç lardan mahrum bırakırlar. Nesiller boyunca körü körüne bir inanca hapsolmuş lar ve dinin gerç ek özü konusunda cahil kalmış lardır. Dini faaliyetlerde bulunmak iç in yıl boyunca taksitler halinde geri ödenmesi gereken krediler bile alıyorlar. Tanrılarını memnun etme dürtüsü korkuyla sınırlanır.

Machine Translated by Google

Tanrılarının gazabından kaç ma sürecinde sürüklenirler.
sefaletin girdabına.

Ama Allah'ın rüş vetinizden razı olması, O'nu taraf tutmaz mı, yoksa günahlarınız iç in sizi cezalandırarak biz insanlar gibi huysuz mu davranması mantıklıdır?

Bütün bunlar olurken, bir durup ortaya konan basit gerç eklere gerç ekten kulak versek. kutsal kitaplarımız sayesinde daha mutlu bir hayat sürüyor olurduk.

"Nefreti bırakan, tüm varlıklara nezaket ve ş efkatle
davranan, acı ve zevkten etkilenmeyen, 'ben' ve 'benim'den
bağ ımsız, her zaman dingin olan, Kendini kontrol eden ve
sabırlı olan, tüm zihni bana odaklanmış .
en ç ok sevdiğ im adam..."

–e Bhagavad Gita

Maneviyat ve Din "Tek
gerç ek dinin iyi bir kalbe sahip olmaktan ibaret olduğ una inanıyorum..."
– Dalai Lama

Tanrı ve din hakkındaki en önemli sorulardan biri, maneviyat ve onun tüm bunlara nasıl uyduğ u ile ilgilidir. Kelimenin kendisi kök kelime ruhu doğ ar. İ ç imizde ikamet eden odur.

Bu sabah, korkunç suç lar iş leyen ve tamamen dindar olan insanlar varken, en nazik insanların bir tapınağ a veya camiye bile gitmediğ ine dair mükemmel bir örnek okudum. Ne kadar ç ok düş ünürsem, o kadar doğ ru geliyordu.
Maneviyat dinden ç ok farklıdır.

Maneviyat, bizden (yüksek kaynağ ımız veya iç sel varlığ ımız) daha büyük bir güç olan Lütuf'un (Tanrı) hayatlarımıza girmesine ve yolumuza rehberlik etmesine ne kadar istekli olduğ umuzun ölç üsüdür.

–Oprah Winfrey, medya yöneticisi, talk show sunucusu ve hayırsever

Maneviyat, nasıl davranacağ ınızı belirleyen bilincinizin durumudur.
dünya ve baş kalarıyla etkileş im.

Öyleyse, manevi olmanın dindar olmaktan ne farkı var?
İ ş te bulduğ um ilginç bir ş ey:

Machine Translated by Google

1. Din—sizi her konuda yargılayan yüce bir Tanrı'ya inandırır.
zaman.
Maneviyat—iç inizde, burada ve ş imdi Tanrı'yı bulmanız iç in size ış ık verir.

2. Din—insan tarafından kontrol uygulamak, bağımlılık yaratmak, ahlak aş ılamak, egolara masaj yapmak iç in yaratılmış tır.
Maneviyat doğ uş tan gelir; ç evrenizdeki dünyayı yaş amanın, sevmenin, kabul etmenin ve onunla iliş ki kurmanın bir yoludur.

3. Din—iç ine doğ duğ unuz veya bazen zorlandığ ınız ş eydir.
Maneviyat—seç ilir.

4. Din—size uyması gereken birç ok kural, düzenleme ve sınırlama verir.
takip edilecek
Maneviyat—özgürlüktür; sizi her ş eyi sorgulamaya, eyleminize karar vermeye ve sonuç larına katlanmaya davet ediyor.

5. Din—tehdit eder ve korkutur.
Maneviyat—size iç huzuru verir.

Bunu söylediktenden sonra, manevi olmak iç in dininizden vazgeç menize gerek yok. Tek söylediğ im, her dinin öğ retilerine aç ık olun ve en önemlisi, iç sel varlığ ınızın size rehberlik ettiğ i ş eye aç ık olun. Baş ka birinin seni rahat olmayabileceğ in bir ş eye ikna etmesine izin verme.
Maneviyat, Yaratıcınızla kendi kiş isel bağ lantınızdır. Siz ve tüm aileniz, O'nunla sohbet etmenin kendi yollarını bulabilirsiniz ve bu gerç ekten ç ok iyi.
Muhtemelen yılda bir kez bir ibadethaneye giden tanıdığ ım biri var. Evinde mihrap yok, dua da etmiyor. Yine de, Tanrı ile sürekli sohbet halindedir ve tanıdığ ım en ruhani insandır.

Diğ er insanların duygularına ve durumlarına dikkat eder, kendisinden daha az avantajlı olanlar hakkında cömert ve düş üncelidir. Hayal ettiğ i hemen hemen her ş eyi tezahür ettirir ç ünkü imanla ister ve eğ er kendisi iç inse ve kendisi iç in iyiyse, Tanrı'nın ona vereceğ inden emindir.

Machine Translated by Google

Bu tür bir inanç , ezberlediğ imiz ama hiç hissetmediğ imiz yüz duayı tekrar etmekten ç ok daha iyi değ il mi? Söylediğ imiz herhangi bir mantra, tekrarladığ ımız olumlamalar veya okuduğ umuz dualar, kendimizi iyi hissetmemizi ve istediğ imiz ş ey iç in sevgi duymamızı gerektirir ve bu fiziksel bedenimizde olacaktır. gerç ek biz farkına bile varmadan.

Geç enlerde herkesin tanrıya dua etmenin bir yolu olarak bir mantra söylediğ i dini bir toplantıdaydım. Derinlerde, anlamını bile anlamadan bir ş eyi yüksek sesle tekrarladığ ımızı hissettim. Anlamını bile anlamamış ken bize nasıl yardımcı oluyordu Gerç ekten bir faydası var mıydı?

Tahmin et aynı gece Dr Wayne Dyer'in kitabını aldığ ımda tüylerimin ürpermesine neden olan kelimeler okudum. Mantralar anlamlarını tam olarak anlamadan söylense bile bilinç altımızı etkiledikleri ve güzel değ iş iklikler getirebildikleri söylendi. İ ş te o zaman mantralar ve olumlamalar benim iç in anlam ifade etmeye baş ladı.

Bakın ben bir soru sormuş tum ve o gece uyumadan önce bir cevap almış tım. Tüylerim diken diken olmuş tu. Bu Tanrı benimle konuş uyordu.
Ne zaman bir soru sorsam ve cevapları alsam, iç sel varlığ ımla uyum iç inde olduğ umu biliyorum.

Cevap arayış ında daha derine inmemi sağ ladı. İ ş te o zaman Abraham Hicks'in öğ retileriyle karş ılaş tım. Herhangi bir dua, mantra veya olumlama, bunu duygularla yaptığ ınızda iş e yarayacaktır. Duygularınız, ş u anda hayatınıza ne getirdiğ inize dair kılavuzlarınızdır. Bu nedenle, ne yaparsanız yapın, ister bir mantrayı söyleyin, ister olumlamaları söyleyin, onun özünü hissedin. Arzunuz tezahür ederse nasıl hissedeceğ inizi size hissettirmesine izin verin. Ve dualar böyle cevaplanır - sanki dua ettiğ iniz her ş ey ç oktan gerç ekleş miş gibi.

Elbette, mantralar ve ilahiler, bilmediğ iniz dillerde olsalar bile iş e yarar. Modeller halinde enerji kodludurlar. Siz anlasanız da anlamasanız da, etkili olmaya programlanmış tır ç ünkü ses ve titreş im, ne olursa olsun enerji bedenimiz tarafından anlaş ılan frekanslar yaratır.

Dikkatini neye verirsen, o senin realitene gelecektir, bu yüzden sadece dikkatini ver.
NE İ STEDİ ĞİNİ ZE, ne istemediğ inize değ il.

Bu, sizin ikinci doğ anız haline gelmesi gereken bir zihniyettir.

Zamanla, korunmak iç in mantralar, göz rahatsızlıklarını iyileş tirmek iç in mantralar, bolluk iç in mantralar ve hatta sahip olduğ umuz yiyecek ve suyun titreş imini değ iş tirmek iç in mantralar keş fettim.

Machine Translated by Google

Şimdi, pişirilen yemek titreşimleri emsin ve yediklerimiz bizi iyileştirsin diye mutfağımda yumuşak şifa ilahileri çalıyorum.

Yaptığımız her şey, onu yaptığımız enerjiyle doludur.
Çılgınca olsaydık, hayat çılgınca olurdu.
Biz barışçıl olursak hayat da barışçıl olur.
Ve böylece her durumda amacımız iç huzur olur.

—Marianne Williamson

Aklımda meditasyon

Bende giderek daha fazla yankı uyandıran başka bir şey de meditasyon - sadece sessizce tefekkür iç inde oturmak. Meditasyon yapmanın doğru ya da yanlış yolu yoktur. Bazı insanlar bir bardak çay iç ip doğayla iç içe olmayı meditatif bulur, bazıları deniz kenarında yürürken meditasyon yapabilir ve yine de diğerleri resim yapmaya veya gitar çalmaya dalabilir. Bu, iç inizdeki dinginliği bulmakla ilgili.

Size neşe veren ve sizi huzurlu hissettiren her şey meditatif olabilir.

Yine kendi alanınızı bulmakla ve o alanda cevaplarınızı almakla ilgili. Ama kendi alanınızı bulun, çünkü gerçekten ne istediğinizi seçmeye ve tezahür ettirmeye başladığınız yer burasıdır.

Bu kutsal sessizlikte kutsama gönderebilir, geleceğinizi hayal edebilirsiniz.
ve arzularınızı tezahür ettirin.

Aynı zamanda, iç inde iyi olanı onaylayabileceğiniz, evrene sorular sorabileceğiniz ve yanıt almaya açık olabileceğiniz boşluktur.

Aslında, en inanılmaz bilimsel keşiflerden ve teorilerden bazıları meditasyondan ve sessiz iç boşluklardan doğmuştur.

> Hayat, neşenizi ve huzurunuzu bulmakla ilgilidir ve onu bir kez
> bulduğunuzda, hissettiğiniz mutluluk paha biçilemez.

Nasıl dua edeceğinizi bilmeyebilirsiniz, hatta Tanrı'ya inanmayabilirsiniz ama yine de meditasyon yapabilir, cevaplar arayabilir ve iç sesiniz ya da benim dediğim gibi Tanrı'nın sesi tarafından yönlendirilebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Sana söylenen hiç bir şeye inanmak zorunda değilsin. Size bir yerlerde tüm canlıların karanlıkta parladığı bir okyanus olduğunu ve dibinde bir hazine sandığı olduğunu ya da havada sihir olduğunu söylesem, muhtemelen saçma sapan konuştuğum için bana güleceksiniz. . Ama gerçekten öğrenmek istiyorsan, gerçeği keşfetmek için dalman gerekecek. Deneyin ve o kadar büyülü bir yolculuğa başlayacaksınız ki geri dönüşü olmayacak.

Kendi yolunuza, kendi haritanıza, kendi sorularınıza gidin ve kendi yolculuğunuzun haritasını çıkarın. Bugün, içsel sessizliğin size arzu ettiğiniz şeyi nasıl getirebileceğine ikna olduysanız, bunu günlük ritüelinizin bir parçası yapın.

Bilmen gereken her şey senin içinde, Evrenin sırları
vücudunun hücrelerine kazınmış ...

–Dan Millman, yazar ve öğretim görevlisi

Ben de size yardımcı olan bazı dualar, olumlamalar ve güçlendirici soruları paylaşıyorum. hayatımda sihir yaratmama yardımcı oldular.

Bunları dahil etmeye başlayın veya ilham aldıysanız, kendi olumlamalarınızı oluşturun ve onları uygulamaya koyun. Ve deneyimlerinizi paylaşın. Dışarıdan birileri de faydalanabilir.

Dualar

Meditasyon yaparken veya dua ederken, içinizdeki dinginliği bulun, duanız kabul edilseydi gerçekten nasıl hissedeceğinizi hayal edin ve sanki şu anda oluyormuş gibi gözünüzde canlandırın. Bunu Yaradan ile bir konuşma zamanı yapın ve ardından deneyimin gerçekleşmesine izin verin.

1. Sağlık duası:

Allah'ım, bana sağlık ihsan eyle. Tüm ağrılardan, ağrılardan, alerjilerden ve fiziksel rahatsızlıklardan kurtulayım. Yıllar boyunca depolanan tüm toksinleri atmama ve zihnimi, bedenimi ve ruhumu tüm olumsuzluklardan arındırmama yardım et.

Farkında olmak için: Şarkı söylerken kendinizi beyaz veya altın rengi bir ışık balonunun içinde hayal edin. Herhangi bir rahatsızlığın vücudunuzdan çıktığını hissedin ve onun bir anda yok olduğunu hayal edin.

2. Korunma duası: İstemek

için: Allah'ım, evimi, ailemi ve beni koruyucu kılıfınla kuşat. Bizi güvende ve her zaman dikkatli bakışlarınız altında tutun. ilahi ışığın olsun

Machine Translated by Google

ve enerji bizi sonsuz bir güvenlik duygusuyla doldurur.

Farkında olmak iç in: Mantra söylerken ilahi ış ığ ın sizi, sevdiklerinizi, evinizi, arabanızı ve iş yerinizi ç evrelediğ ini hayal edin. Güvenin ve bilin ki size hiç bir zarar dokunmaz. Korumayı hissedin.

3. Acıyı dindirmek iç in dua:

Sormak iç in: Allah'ım, sen benim yaş adıklarımdan haberdarsın. Ş imdi bırakmaya hazırım, bu yüzden lütfen bu acıyı bırakmama yardım edin. Her durumda daha güç lü ama daha nazik olmama yardım et. Bana hayatımda neş eyi ve sevgiyi geri getirmenin yollarını göster.

Sen yanımdayken, kimsenin beni incitmeye veya bana zarar vermeye gücünün yetmeyeceğ ine inanıyorum. Ve geç miş te beni incitenlere sevgi ve ş efkat gönderiyorum. Lütfen onları kutsayın, iyileş tirin ve onlara rehberlik edin.

Farkında olmak iç in: Vücudunuzdan dağ ılan tüm duygusal acıyı ve incinmeyi gözünüzde canlandırın. Sizi incitenlere akan bir bağ ış lama akış ını hayal edin. Kendinizi bir beyaz ış ık balonunda hayal edin, mutlu ve tatmin olmuş . Kendinizi anlamlı ş eyler yaptığ ınızı ve kendinizi genç leş miş ve hafiflemiş hissettiğ inizi hayal edin.

4. Huzur duası: Sormak

iç in: Allah'ım, en iyisini senin bildiğ ine inanarak bütün endiş elerimi, korkularımı ve endiş elerimi sana teslim ediyorum. Bu durum artık sizin elinizde. Lütfen bunu benim sakin ve huzurlu olduğ um bir ş ekilde ç özün. Bana yolları göster ve günlerimde huzuru hissetmek iç in takip edebileceğ im iş aretler gönder.

Farkında olmak iç in: İ ç inizde bir sakinlik duygusunun yükseldiğ ini deneyimleyin. Tanrı'nın görünmez Eli'nin tüm endiş elerinizi silip süpürdüğ ünü bilin. O'nun lütfuna teslim olurken rahatlayın ve huzuru hissedin.

5. Baş arı iç in dua: Ş unu

istemek: Yüce Tanrım, ben sadece iş i yapan iken, onu semeresine kavuş turan sensin. Ben bu (durum) iç in ç aba sarf ettim. Rehberim ve ortağ ım olarak, beni kutsa ve beni ş imdi ve sonsuza dek baş arıya götür.

Farkında olmak: Allah'ın size bu isteğ i aş ıladığ ına ve bunu sağ layacağ ına inanın.
baş arı yolunuza ç ıkar.

6. Hayattaki gerç ek amacınızı bulmak iç in dua:

Machine Translated by Google

Sormak iç in: Sevgili Tanrım, senin her ç ocuğ un gibi benim de bu dünyada gerç ekleş tirmem gereken bir amacım olduğ unu biliyorum. Bana yolu göster ki yeteneklerimi kullanabileyim ve olmam gereken kiş iye dönüş ebileyim. Yolumu aydınlat ki, dünyaya yapmaya geldiğ im ş eyi tamamlayabileyim.

Farkında olmak: Tanrı'nın rehberliğ inin farkında olun. Yeteneklerinizi kullanmak iç in iş aretlere ve fırsatlara dikkat edin.

7. Zor bir kiş i veya durumla baş a ç ıkmak iç in dua: Sormak

iç in: Yüce Tanrım, bu durumu ve zorluklarını tamamen sana teslim ediyorum.
Lütfen bunu dürüstlüğ üm ve haysiyetim bozulmadan atlatmama yardım edin ve bu konudaki dersleri anlamamı sağ layın. Her ş eyde gizli hayırlar olduğ unu biliyorum, bu yüzden öğ renmeme ve ilerlememe yardım et.

Farkında olmak iç in: İ ç sel varlığ ınızın sesini görselleş tirin ve yakından dinleyin. Bu durumda olmanın nedeni size söylenecektir. Kabul et ve öğ ren. Dostane bir ç özümün ortaya ç ıktığ ını hayal edin.

8. Sınavlar iç in dua:

Sormak iç in: Yüce Tanrım, lütfen _____'nin sınav kağ ıdındaki soruları tam bir aç ıklıkla anlamasına, hatırlamasına ve cevaplamasına yardım et. İ lahi zekası, sakin bir ş ekilde ç alış masına, tüm doğ ru cevaplara eriş mesine ve tüm cevapları kolaylıkla ve güvenle yazmasına yardımcı olsun.

Farkında olmak: Söz konusu kiş inin akademik olarak daha fazla ç aba gösterdiğ ini, sınavlara neş e ve güvenle girdiğ ini ve mükemmellik iç in bilinç li bir ş ekilde ç abaladığ ını gözünüzde canlandırın.

9. Para veya bolluk iç in dua: Sormak iç in:

Sevgili Tanrım, lütfen bana düzenli olarak bol miktarda para yağ dır. Bilmediğ im ş ekillerde, benim iç in birden fazla gelir yolu aç ılsın. En iyisini siz bilirsiniz ve bu nedenle tüm ihtiyaç larım iç in parayı alacağ ım zamanlamayı ve kaynağ ı size bırakıyorum. Her zaman fazla fonum olsun ve her zaman ihtiyacı olanlara vermenin yollarını bulabilir miyim? Refahımı hem evime hem de baş kalarına mutluluk getirmek iç in kullanabilir miyim?

Farkında olmak iç in: Becerilerinize odaklanın ve yapmayı sevdiğ iniz ş ey iç in para aldığ ınızı hayal edin. Daha uyanık olun ve konuş malara ve yazılanlara ç ok dikkat edin

Machine Translated by Google

ve yeni fırsatlara yol aç abilecek sözlü iletiş im. Orada bir yerde yeni bir gelir akış ı olabilir.

10. İ lahi bağ lantı iç in dua: Sormak

iç in: Sevgili Tanrım, okyanus iç in su damlası neyse, ben de senin iç in öyleyim.

ben senin bir parç anım Benim aracılığ ımla yaş ıyor ve nefes alıyorsun; uygun önlemleri almam iç in bana rehberlik ediyorsun. Bazen, tereddüt etme ve yolumu kaybetme eğ ilimindeyim. Lütfen gerç eğ i görmeme yardım et ve beni yoluma geri getir. Seninle yeniden bağ lantı kurmamı hatırlat bana, benim kaynak.

Farkında olmak iç in: Nefesinizi gözlemleyin. Güç lü, görünmez bir el tarafından yönlendirilirken her ş eyin yerine oturduğ unu hayal edin. İ lahi kaynağ ınıza bir kez daha bağ lı olduğ unuzu bilin.

11. Aile uyumu iç in dua: Sormak

iç in: Sevgili Tanrım, lütfen ailemi kutsa. Bize birbirimizi her zaman sevmeyi, saygı duymayı ve takdir etmeyi nasip et. Birbirimizdeki imajınızı görelim ve birlikte barış iç inde yaş amaya devam edelim.

Farkında olmak iç in: Tüm ailenizin birlikte keyifli anlar geç irdiğ ini, besleyici yemekler yediğ ini ve geceleri huzur iç inde uyuduğ unu hayal edin. Çocuklarınızın size tamamen güvendiğ ini ve sorunlarını ç özmek iç in sizden ç özüm aradığ ını hayal edin.
Aileniz ve arkadaş larınızla ç eş itli mutlu kutlamalar yaparken herkesin sağ lıklı olduğ unu hayal edin.

12. Mükemmel aş k iç in dua:

Sormak iç in: Sevgili Tanrım, aş kta birleş elim ve hayatımızı birlikte sürdürelim diye her birimiz iç in özel birini yarattın. Kalplerimizi aç arken ve önümüzdeki yolculuğ a güvenirken, ruh eş imle benim birbirimize hazır olmamıza yardım edin.

Sihrini kullan ki tanış alım ve birbirimizi tanıyalım. Bize ikimizin de anlayabileceğ i âyetler gönder ki onlara uyalım. İ liş kimizi romantizm, nezaket, ş efkat, anlayış , kahkaha, dostluk ve hepsinden önemlisi gerç ek ve sonsuz sevgi ile zenginleş tirin. Ş imdi ve sonsuza dek bizi birbirimize kavuş tur.

Farkında olmak iç in: Dua ederken kalbinizin aç ıldığ ını hayal edin. Sizinle bağ lantı kurmayı bekleyen o özel kiş iye ilahi sevgi dolu ış ık ve düş ünceler gönderin.

Machine Translated by Google

13. Yeni bir ev iç in dua: Sormak

iç in: Sevgili Tanrım, lütfen bizi yeni evimize yönlendir. Bu ev senin sonsuz kutsamalarınla titresin. Sevginiz her tuğ lasına dökülsün. Bu evde yaş ayan ve ziyaret eden herkese sevgi dolu nezaketiniz ve zarafetiniz dokunsun.

Farkında olmak iç in: Yeni evinizde yaş adığ ınızı hayal edin. Buraya ait olduğ umuzu hissederek adım atın. İ ç mekanları hayal edin ve bir sahiplik duygusu hissedin. Her odanın ç atısından Tanrı'nın nimetlerinin yağ dığ ını hayal edin.

14. Yeni bir iş iç in dua: Ş unu

söylemek iç in: Sevgili Tanrım, lütfen bana yeni iş fırsatları getir. Kendimi senin sevgi dolu bakımına bırakıyorum ve bana doğ ru kapıları aç acağ ına güveniyorum. Her gün yapmayı dört gözle beklediğ im bir iş i cezbetmek iç in kendimi iş görüş melerine hazırlarken beni umut ve güvenle doldurun.

Farkında olmak iç in: İ ş verenlerin sizi görüş meye ç ağ ırdığ ını hayal edin. Gelen kutunuzda aç ılan teklif mektuplarını görselleş tirin. Yeni bir masa ve dizüstü bilgisayarla yeni bir ç alış ma yerinin görüntülerini oluş turun. Kendinizi toplantılara katıldığ ınızı ve sunumlar yaptığ ınızı hayal edin.

Bu dualaları söylerken duyguyu kalbinizde hissedin; yukarıdan akan, tacınıza giren ve vücudunuzun her hücresine nüfuz eden iyileş tirici bir altın ış ık hayal edin. Her zaman bu yüksek güce bağ lı olduğ unuzu bilin. Bu bağ lantının farkına varın, rehberliğ i duyun ve arzularınızın yavaş ama emin adımlarla hayat bulduğ u eş zamanlılıkları görün. Havadaki büyüyü hissedin. Aynı ış ığ ı baş kalarına da yağ dırın ve dua ettiğ iniz diğ er herkesi kutsayın.

Derin bir nefes alın, sakinleş in ve varlığ ınızda gevş eyin. Her nefesi hisset sen alın ve Tanrı'nın sizi sevdiğ ine inanın.

Gözlerinizi kapatın ve gerilimleriniz eriyip giderken O'nun sevgi dolu lütfunun sizi iç ine ç ektiğ ini hayal edin. Hiç bir ş ey ve hiç kimse önemli değ il. Her ş eyin halledildiğ ini bilerek ve güvenerek bu duyguya tamamen teslim olun.

Kendini bilmek ş imdiki zamanda olmaktır. Günün her dakikasının farkında olun ve ş imdinizi hissedin. Senin hayatın gerç ekten bundan ibaret. Geç miş bitti ve geleceğ iniz, ş imdiki zamanınızın nasıl olmasına izin verdiğ inize bağ lı olacak.

Ş imdide olun ve bugün istediğ iniz hayatı yaratmaya baş layın. Kendinizi rahat hissettiğ inizde, nazikç e gözlerinizi aç ın, parmaklarınızı, ellerinizi ve ayaklarınızı yavaş ç a hareket ettirin, avuç larınızı ovun, yüzünüzü okş ayın ve ardından dikkatli bir ş ekilde ayağ a kalkın.

Machine Translated by Google

Her zaman sizinle ilgilenildiğ ine inandığ ınızda, mucizeler günlük hale gelir.
oluş umlar.

İ ş te duaların nasıl ç alış tığ ına dair güzel bir ö rnek.

Geç en yaz Yunanistan'da küç ük ve güzel bir ada olan Mikonos'a tatile gittik. Daha ö nce Avrupa'da bulundum ve glütensiz yiyecek almanın bazen zor olabileceğ ini biliyordum. Ü stelik deniz ürünlerine pek düş kün olmadığ ımız iç in seç eneklerimiz oldukç a kısıtlıydı. Paris'teyken ç evremizde yüzlerce İ talyan restoranı bulmuş tuk ama hiç biri glütensiz pizza veya makarna servis etmemiş ti. Zamanımızın ç oğ unu endiş eli hissederek ve ihtiyaç larımızı karş ılayan bir yer arayarak geç irdik.

Bir yer ne kadar güzel olursa olsun, aç karnına tadını ç ıkaramazsınız. Yunanistan'da Atina'ya indik ve civardaki tek Hint restoranı kapalıyken, bir kez daha yavan ızgara tavuk ve patates kızartması seç eneğ iyle baş baş a kaldık.

Ama bu sefer üzülmek yerine dua etmeye karar verdim. Ben sadece evrene ş u mesajı gö nderdim: Güzel bir yerde tatil yapıyoruz. Sağ lığ ımızla ilgili gıda zorluklarımızı biliyorsunuz. Ş imdi lütfen kolaylaş tırın.

Mikonos'taki otelimiz, gün batımının nefes kesen manzarasını sunan bir tepenin üzerinde, ş aş ırtıcı derecede güzel bir konumdaydı. Resimli bir kartpostaldan fırlamış gibiydi. Glütensiz yiyeceklerin bulunup bulunmadığ ı konusunda endiş elendiğ im iç in, check-in yaptıktan hemen sonra resepsiyona sordum. Resepsiyonist, bizim iç in glütensiz yiyecekler ayarlayabileceklerini sö yledi.

Ayrıca Mikonos'ta herhangi bir Hint restoranı olup olmadığ ını da ö ğ renmek istedim, ç ünkü ş imdiden Hint yemeklerine can atmaya baş ladık. Resepsiyonistin bana sö ylemesini beklediğ im son ş ey, otelin kendisinde bir Hint menüsü olduğ uydu.

Hayrete düş müş tüm ve bana anlattıklarına inanamıyordum. Ama ç ok geç meden evrenin dualarıma nasıl cevap verdiğ ini düş ündükç e gülümsemeye baş ladım. Ben dua etmeden ö nce bile evrenin bunu organize etmesi iç in dua ettim.

Mikonos'taki yüzlerce otel arasında Hint restoranı olan tek otel olduğ unu düş ünüyorum. Ve yüzlerce otel arasından kocam burayı rezerve etmek iç in seç miş ti.

Hayatın size sunduğ u her ş eyle uyum iç inde ve uyum iç inde titreş tiğ inizde, endiş elenmenize gerek yok. Evren seninle ilgileniyor.

Machine Translated by Google

İ steğ iniz ne kadar büyük veya önemsiz olursa olsun, samimi bir inanç la dualarınız her zaman kabul edilir.

Dua, gününüzün en önemli sohbetidir.
Baş kasına vermeden önce Allah'a götürün.

Machine Translated by Google

34

SEZGİ BÜYÜSÜ

Sezgi, Tanrı'nın size cevabı fısıldamasıdır. Ş ş ş t... sessiz ol ki dinleyebilesin.

"Sezgi, ruhla görmektir."

–Dean Koontz, yazar

Altıncı his, iç güdüsel his, önsezi, iç ses, ESP, önsezi, durugörü - sezgi olarak bildiğimiz pek çok isim.

Hepimiz kendimizi, bazen bizi şaşırtan ve dinlemediğimizde kendimizi tekmelemek istediğimiz, iç eriden mesajlar alırken buluyoruz. Lanet olsun, keşke o aramayı cevaplasaydım... keşke sola dönseydim. birini düşündünüz ve dakikalar sonra ondan bir arama veya mesaj aldınız. Bazen Facebook'u açtığımda gönderileri en üstte göründü.

Altıncı hissimiz bize çok çeşitli şeyler söyleyebilir. Bazen bize nereye gideceğimizi söyleyen bir harita olabilir ve bazen de bize olmak üzere olan bir şeyi söyleyebilir. Buna önsezi diyoruz.

Temel olarak, bedenlerimiz ileride olanın frekansını alır ve bize haber vermeye çalışır.

İşte bir hikaye.

Bir arkadaşım birkaç hafta rutinini kaçırdıktan sonra yogaya yeniden katıldı. O zamana kadar sınıftaki öğrenci sayısı artmış ve yoga matları yetersiz kalmıştır. Matları paylaşmaya çalışırken, yoga öğretmeni arkadaşımdan birkaç kat aşağı inmesini ve yönetimden üst kata birkaç mat daha göndermesini istedi.

Kapıdan çıkarken aklına bir şey geldi ve geri adım attı ve arkadaşına, Hey Bhavika, aşağıdan ararsam diye telefonunu hazır tut, dedi.

Machine Translated by Google

Herkesin ders sırasında telefonlarını sessizde ve ç antasında tutması normaldir. Arkadaş onunkini ç ıkardı ve dış arıda tuttu.

Arkadaş ım sınıfa geri döndü ve yönetim ekstra paspaslar göndermeye ç alış ırken dersler baş ladı. Birkaç dakika sonra, Bhavika'nın telefonu sessiz modda titredi. Bilinmeyen bir numara gösteriyordu, sınıfı rahatsız etmemek iç in ç abucak aldı ve konuş mak iç in dış arı ç ıktı.

Telefonu kapatır kapatmaz eş yalarını aldı ve gitti. Arama oğ lunun okulundandı. Arkadaş larıyla oynarken kendini incitmiş ti ve acil tıbbi müdahaleye ihtiyacı vardı. Neyse ki, okul sadece on dakika uzaklıktaydı ve o her ş eye hemen katılabiliyordu. Çocuk iki gün sonra okula geri döndü.

Arkadaş ım kahin miydi Tanrı anne ve ç ocuğ u gözetliyor muydu Sezgisi ona bir ş ey söyleseydi Ya arkadaş ım baş ka birinden telefonunu el altında tutmasını isteseydi ya da hiç rahatsız etmeseydi Sorduğ umda neden geri döndüğ ünü aç ıklayamadı. Bhavika'dan telefonunu yanında tutmasını istemek iç in sınıftan. Bhavika, yogaya adadığ ı o bir saat iç inde rahatsız edilmemek iç in telefonu her zaman ç antasında tutar.

Evren tarafından sürekli olarak vaktinden önce mesajlar alıyoruz. Bazen bir endiş e hissederiz, bazen de iyi bir ş ey olacakmış gibi hissederiz.

Bu, ç eş itli korkular, düş ünceler ve sezgiler arasında ayrım yapmayı öğ renmekle ilgilidir. Bunun bir yolu, eve giden uzun yoldan gitmek, birini aramak veya belirli bir günde favori bir atış tırmalık mekanından bir ş eyler yemekten kaç ınmak olsun, aldığ ınız ani önsezileri takip etmektir. Sadece mesajları dinle ve ne olduğ unu gör. İ ç imizdeki bu ince ama ç ok önemli sesi dinlemeyi öğ renmek, uygulanması gereken bir sanattır.

Mutlaka yapmanız gereken bir diğ er ş ey de not almak ve tarih yazmak. Bu ş ekilde, sonunda nerede olduğ unuzu ve hangi ş eylerin karnınızda yükselen kaygı baloncukları olduğ unu görmek iç in notlara dönüp bakabilirsiniz.

Her birinin kendi altıncı hissi ve sezgisi var, bu yüzden insanlara geleceğ i tahmin edebileceğ inizi söylemek ilk baş ta eğ lenceli görünse de o kadar da harika bir fikir değ il.
Bu, kiş isel rehberimiz olarak her birimize verilen bir armağ andır ve dikkat etmek ve bizden yapmamızı istediğ i ş eyi yapmak bizim görevimizdir.

Machine Translated by Google

Aynı zamanda sonsuz olasılıklara aç ılmakla ilgilidir. Bunu deş ifre etmemiz gereken ipuç larıyla bir hazine avı gibi düş ünün. Bize verilen iş aretleri takip edersek bulabileceğ imiz hazineleri hayal edin.

"Sezginizi keskinleş tirmenin en iyi yollarından biri, meditasyon yapmaktır, ç ünkü bu, odaklanmanıza ve ş imdide olmanıza, dikkatli olmanıza yardımcı olur. Bu durumda netlik artar ve doğ ru cevaplar iç sel varlığ ınızdan ortaya ç ıkar."

-Anonim

"Sezgi her zaman en az iki önemli yönden doğ rudur; her zaman bir ş eye tepkidir. Her zaman kalbinizde en ç ok ilginizi ç eker.

–Gavin de Becker, Protect Us om Violence'ta e Gi of Fear: Survival Signals kitabının yazarı

Machine Translated by Google

35

BAĞIŞLAMA VE BEREKETİN BÜYÜSÜ

"Affetmek olmadan aşk olmaz ve sevgi olmadan bağışlamak olmaz."

–Bryant H. McGill, yazar

İnternet harika bir şey. Sosyal medya, bağlantı kurmamız, öğrenmemiz ve paylaşmamız için kanallar açtı. Aynı zamanda baktığımız ekranların hipnotize edici etkisinin de yalnızlığımıza neden olduğunu inkar edemeyiz.

Gönderilerimizde 48 beğeni gördüğümüzde kendimizi özel biri gibi hissediyoruz. 5.000'i geçmek üzere olan bir arkadaş listemizle övünüyoruz. 4.900'den fazla insanın varlığımızı gerçekten önemsediğini varsayıyoruz. Ama onlar

Pozitifliğin gücü, affetmenin değeri ve nezaketin etkisi hakkında her gün yüzlerce makale okuyoruz. Ancak, gerçekten öfkeli olduğumuzda ve nazik ya da bağışlayıcı olma havasında olmadığımızda, 4.932 arkadaş listemizden hiç kimsenin yardıma gelmemesi neredeyse eğlenceli ve ironik.

Şanslıysak, böyle kızgın günlerde hizmetçiler zamanında gelip kendilerine söyleneni yapacak ve çocuklar sessiz ve uslu olacak.

"İç huzura ancak affetme pratiği yaptığımızda ulaşılabilir.
Affetmek, geçmişi geride bırakmaktır."

–Gerald Jampolsky, psikiyatrist ve yazar

Fırtınalarla nispeten sakin bir şekilde başa çıkabilsem de, gerçekten fitilimi patlatan bazı şeyler var. O günlerde insanların benden uzak durmasını isterdim.
Ve tam da o günlerde, insanlara söylememem gereken şeyleri söyledim ya da sadece sert davrandım ve ardından aylarca ve hatta yıllar sonra davranışlarımdan pişmanlık duydum.

Ancak öfke ve küskünlüğe tutunmak, yanan kömürü taşımak gibidir. Elleri yanacak tek kişi sensin. Affetmek sizi özgür kılar. yaşamanıza izin verir

Machine Translated by Google

senin hayatın, karma ve evren ayrıntılarla ilgilenirken.

Ama ne kadar kolay İ nan bana, yine de arada bir onun ağ ına yakalanıyorum ç ünkü ne kadar denersem deneyeyim ancak kendi geliş imim iç in ç alış abiliyorum. Kendileri buna hazır olana kadar baş kalarını değ iş tiremem. Yani evet. İ tiraf: Bazen gerç ekten ama gerç ekten sinirleniyorum ve inatla affetmeyi ve salıvermeyi reddediyorum.

Yardım var mı Umut var mı Peki, evet. Kendinizi iyileş tirmek, baş kalarını iyileş tirmekle bağ lantılıdır.

İ nternet ve sosyal medya sayesinde, bir süre önce Hooponopono denilen dört aş amalı bir ş ifa süreci hakkında bir ş ey okudum.

Hawai'li bir doktorun bu enerjik ş ifa uygulamasını, suç lu deli hastalardan oluş an koca bir koğ uş u onlarla tanış madan ve hatta o koğ uş a girmeden iyileş tirmek iç in kullandığ ına inanmak neredeyse zordu.

Daha önce de söylediğ im gibi, baş kalarına ne yapıyorsak kendimize yapıyoruz ve bunun tersi de geç erlidir. Bu yüzden onları iyileş tirmek iç in kendini iyileş tirmeyi seç ti. Araç ları Tövbe, af dileme, minnettarlık ve enerjilerin en güç lüsü olan sevgidir.

"Yalnızca yargılamak yerine bağ ış ladığ ımda iç im rahat olabilir."

Gerald Jampolsky

Kökeni Hawaii'de olan Hooponopono tekniğ i, zaman ve mekanda iyileş meyi kolaylaş tıran dört basit cümleden oluş ur.

Üzgünüm.

Beni Affet lütfen.

Teş ekkür ederim.

Seni seviyorum.

Bu uygulama aynı Birlik inancından gelir - ben baş ka bir senim. Öyleyse sana yaptığ ım ş ey kendime de yaptığ ımdır. Bu nedenle, ister bir hastalık sorunu, ister ç ılgın bir trafik durumu veya yakın bir arkadaş la yaş anan bir anlaş mazlık olsun, o kiş iyi veya durumu gözünüzde canlandırırken bu dört cümleyi tekrar tekrar söylemeye devam edin.

Onlar bu güzel enerjileri alırken bu titreş imlerin veya ış ınların onlara doğ ru gittiğ ini hayal edin. Zihninizde, yüzlerinin bir gülümsemeyle aydınlandığ ını görün. Sonsuza dek sıkış mış gibi görünen ş eylerin bir anda gevş emeye baş laması karş ısında hayrete düş eceksiniz.

Machine Translated by Google

İ ş ler yeniden akmaya baş layacak. Uzlaş ma, hiç beklemediğ iniz anda gerç ekleş ecektir. Sonsuza kadar kapalı görünen kapılar aç ılacak. Yanlış anladığ ınız birinden gelen bir e-posta, gelen kutunuzda belirebilir. Ben de Hooponopono'yu sık sık ç alış tım ve sihir gibi ç alış ıyor.

"Birisi yanlış bir ş ey yaptığ ında, doğ ru yaptığ ı her ş eyi unutma."

–Quotling.com

TEŞ EKKÜRLER!

En büyük sınavınız, kendi fırtınanızı yaş arken baş ka birini kutsayabilmenizdir.

Gurularımızın ve öğ retmenlerimizin dediğ i gibi, karş ılaş tığ ınız herkesi ve her ş eyi -aileniz, arkadaş larınız, yardımcılarınız, yiyeceğ iniz, trafik sinyalinde kalem satan sokak ç ocuğ u, sizi tüm o alış veriş i taş ımaktan kurtaran bakkaliye getiren kurye ç ocuk - kutsamaya devam edin. , ş ehirdeki sizi yavaş lamaya zorlayan korkunç ç ukurlar, sinir bozucu komş u vb.

Gününüzü her küç ük ş eyi ve her insanı kutsayarak geç irirken, enerjinizin değ iş tiğ ini göreceksiniz. Bu süreç te yaptığ ınız ş ey, kutsama eyleminin gücünü aç ığ a ç ıkarmaktır. Aslında, artık daha yüksek bir titreş imde olduğ unuz iç in kendinizi daha hafif ve daha mutlu hissetmeye baş layacaksınız. Böylece, hayatınıza ç ektiğ iniz ş eyler ve durumlar da daha iyiye doğ ru değ iş ecektir.

Bereketler, dünyadaki yaş amınızı güç lendiren veya yükselten bir doz ekstra enerji gibi davranır. istediğ iniz yön. Bu nedenle, günlük bir kutsama dozu ş iddetle tavsiye edilir.

Ayrıca, dünyadaki tüm parayla asla satın alamayacağ ınız, hayatınızda sahip olduğ unuz tüm o harika insanları, ş eyleri ve anları saymaya baş layın. Bu ezici kutsanmış lık hissine ne kadar odaklanırsanız, yaş amınıza akan kutsamaların o kadar ç ok olduğ unu göreceksiniz.

Machine Translated by Google

Hayatımızın güzelliklerle dolu olduğ una inanıyorum. Sabahtan akş ama kadar kutsandık. Her sabah gün ış ığ ının iç eri girmesi iç in aç tığ ımız pencereler, ailece öğ le yemeğ inde paylaş ılan kahkahalar, en sevdiğ imiz arkadaş la deniz kenarında yürüyüş , modern teknolojinin harikaları, yani kıtalar arası görüntülü sohbetler, kaybolduğ umuzda telefonlarımızdaki GPS , iş iç in dizüstü bilgisayar, her gün hafife aldığ ımız nimetlerdir. Günümüzün hızlı hareket eden dünyasında, her ş ey bizim iç in bir düğ me tıklamasıyla mevcuttur. Her ş eyin kıymetini anladık mı?

Ne kadar kutsanmış olduğ umuzun farkında değ iliz ç ünkü her ş eye bakmakla o kadar meş gulüz ki. bugün istediğ imiz gibi gitmeyen veya yapılmayan ş eyler.

Nimetlerinizi saymakla ve karş ılığ ında baş kalarını kutsamakla meş gulken kilidini aç acağ ınız sihir hayal gücünüzün ç ok ötesinde olacak.

Bunun iç in sözümü alma. Kendin dene.

“Nimetlerinizi saymayın, arayın, kazanın, kıymetini bilin.

onlar yolunuzu aydınlatan mücevherlerdir.”

-Anonim

Machine Translated by Google

36

MİNNETTARLIĞIN BÜYÜSÜ

Müteşekkir olan mutlu insanlar değil, mutlu olan müteşekkir insanlardır.

Hintçe film Kraliçesinde, Delhi kızı Rani (Kangana Ranaut) nişanlısı tarafından düğününden bir gün önce terk edilir ve bu da onun kalbi kırık ve perişan olmasına neden olur. Onun içinin yeterince iyi olmadığını iddia ediyor.

Sonunda hıçkırarak ağlamayı kesip kilitlediği odadan çıktığında, balayında tek başına Paris'e gitmeye karar verir. Ne de olsa uçak biletleri çoktan alınmış ve seyahat rezervasyonları yapılmıştı.

Film, onu iki eşzamanlı yolculukta takip ediyor: kendini keşfetme yolculuğu ve sınırlı ve korunan dünyasının ötesinde var olan dünyayı keşfetme yolculuğu.

İnsanlarla tanışır, arkadaşlar edinir, maceralar yaşar ve güzelliğiyle hayranları kendine çeker - sahip olduğuna inanmaktan vazgeçtiği bir şey.

Delhi'ye döner ve eski nişanlısının evine gider.

fikrini değiştirir ve onu hayatına geri döndürmek ister. Şaşırtıcı derecede basit bir anda ona sarılır, nişan yüzüğünü geri verir ve kesinlikle hiç bir kin beslemeden onun gözlerine bakar, Teşekkür eder ve özgür ve özgür bir şekilde sokağa koşar.

Bu küçük bütçeli film o yıl pek çok ödül ve gönül kazandı.

Bir gelin adayının hayatındaki en kötü anın nihayetinde inanılmaz bir dönüşüme yol açtığı yürekleri ısıtan bir hikaye. Vay canına, tuzaklarımıza neden böyle bakmadığımızı merak ettim.

Keşke bir noktada korkunç şans olarak gördüğümüz şeye teşekkür edebilseydik, minnettarlığın neler yapabileceğini anlayabilirdik. En dip noktalarımızı görebilseydik ve Allah benim için daha iyisini hazırlamış deseydik, O'na olan inancımızı yeniden tasdik etmiş olurduk.

Machine Translated by Google

Minnettarlık güç lüdür. Minnettarlık özgürleş tirir. Mutluluğ un kilidini aç abilir. Baş ımıza gelen en kötü ş eylerin bile bizi hayatımızın en ş aş ırtıcı ve güzel yolculuklarına ç ıkarabileceğ ini anlamamızı sağ lar. Evren iyi ve gerç ekten bizim lehimize ayarlanmış .

Azizlerimizin ve ruhani öğ retmenlerimizin dediğ i gibi, Bütün gün ş ükretmekten baş ka bir ş ey söylemezseniz, dua etmiş siniz demektir.

Minnettarlık, güne baş lamak iç in doğ ru tutumdur.

Tüm nimetlerimizin basit bir farkındalığ ı, ş ükran dolu bir düş ünceyle birleş tiğ inde, mutlu ve sağ lıklı bir yaş am iç in kendimize verebileceğ imiz en iyi dualar ve en iyi ş ifadır.

Rhonda Byrne nefis kitabı e Magic'te ş öyle der: Ne kadar ş ükran duyarsanız, o kadar bolluğ u ç ekersiniz. Ne kadar ç ok ş ükrederseniz, Allah size ş ükretmeniz iç in o kadar ç ok sebep verecektir. Ve ne kadar ç ok ş ikayet ederseniz, Tanrı ş ikayet etmeniz iç in size o kadar ç ok neden verecektir.

Bunlar sadece kelimeler değ il. Bu kelimelerin ardındaki anlamı kavrayabilirseniz, hayatını değ iş tirecek bir deneyim yaş ayacak.

Bu kitap, iç tenlikle takip etmeye ç alış tığ ım farklı ş ükran uygulamalarından oluş an 28 günlük bir programı özetlemektedir. Evrene, önce hayatımda sahip olduğ um her ş ey iç in, sonra yakında gerç ekleş ecek dilek listem ve muhteş em sonuç listem iç in teş ekkür ederken kendimi kutsanmış hissettim. Tüm dileklerim aslında en ş aş ırtıcı ş ekillerde gerç ekleş iyordu. Benden sonra kitabı okuyan arkadaş larım bile hayatlarında büyük bir değ iş im hissettiler. Kiş isel deneyimlerime göre kitabın sihirli bir ş ekilde ç alış tığ ını söylüyorum.

Her gün sürekli ş ikayet eden insanlarla karş ılaş ıyoruz. Nereye giderlerse gitsinler, ş ikayet edecek bir ş eyler mutlaka bulurlar. En iyi durumlarda bile, onları tatmin etmeyen veya standartlarını karş ılamayan bir ş eyler bulacaklardır. Gerç eğ in ne olduğ unu bilmeden diğ er insanların hayatları hakkında hükümler verecekler.

Kendimiz mükemmel değ ilken baş kalarının mükemmel olmasını bekliyoruz. Ne kadar uğ raş ırsak uğ raş alım, asla herkesi memnun edemeyiz. Neden herhangi bir kiş iyi veya yeri yargılamamız gerekiyor Neden sadece hayatımızda oldukları iç in ş ükretmeyelim ve yargılamaktan veya beklentilerden kaç ınmayalım Zihniniz ve kalbiniz ş ükranla dolduğ unda, ş ikayete yer yoktur.

Queen'deki Rani gibi, bir durumda ne görmek istediğ imizi de seç ebiliriz.

Machine Translated by Google

Her koş ulda ş ükretmeyi seç tiğ imizde, evrenin hiç bir
seç im ama durumumuzu daha iyiye doğ ru değ iş tirmek.

Hatalar bulmak veya ş ikayet etmek iç in sebepler aramak yerine, her ş eyin en iyisini görmeye ç alış ın. Zor durumlarda bile, onlardan ne öğ renmeniz gerektiğ ine dikkat edin ve zorlukların ortadan kalktığ ını görün.

UYGULAMA Ş ÜKRANLARI:

Minnettarlığ ı bir yaş am biç imi haline getirin.

Yolunuza ç ıkan her ş ey iç in basit bir teş ekkür gönderdiğ inizde, evrenin ç abasını kabul ediyorsunuz. Tıpkı anne babamız gibi Tanrı da bizi daima neş e iç inde tutmanın yollarını arar. Bir teş ekkür beklemiyor, ancak bir teş ekkür etmek, O'nun nimetlerini kabul etmenin bir yoludur.

Ş imdiki anların farkına varmalısın. Geç miş bitti, gelecek henüz gelmedi. Hediye sizi bekleyen bir hediyedir. O halde dünleriniz, bugünleriniz ve yarınlarınız iç in ş ükrederek baş layın.

Her sabah uyandığ ınızda, düş üncelerinize dikkat edin. Genellikle gün iç inde yapmamız gereken her ş eyi düş ünüyoruz - ç ocuklara bakmak, ç alış mak, ayak iş lerini yapmak, görevleri yerine getirmek. Hayat, yapılması gereken ş eylerin hiç bitmeyen bir listesidir. İ ş lemi on dakika erteleyin ve uyandığ ınızda, hayatınızda ş imdiye kadar aldığ ınız tüm nimetler iç in teş ekkür edin.

Etrafınızı saran tüm iyilikler, tüm yardımlar, tüm sevgi -hepimizin kanıksadığ ı ş eyler- iç in minnettar hissedin. Her ayrıntıya dikkat edin ve iç inizde ortaya ç ıkan neş eyi hissedin.

En küç ük ş eyler iç in ş ükredin:

İ yi bir gece uykusu iç in teş ekkürler.

Mükemmel sağ lığ ım iç in teş ekkür ederim.

Baş ımın üzerindeki ç atı iç in teş ekkür ederim.

Kalkıp hazırlanmam gereken iş iç in teş ekkür ederim.

Musluklardan akan su iç in teş ekkür ederim.

Machine Translated by Google

Tüm yemeklerim iç in yeterli yiyecek iç in teş ekkür ederim.

Gitmem gereken yere ulaş abilmem iç in yollara ve demiryolu hatlarına eriş im sağ ladığ ın iç in teş ekkür ederim.

Pazar günleri iç in teş ekkürler.

Ş ükredecek ç ok ş ey var.

Mevcut nimetlerinizin bu küç ük farkındalığ ı, gününüzün nasıl geç tiğ ini ve hayatınızın nasıl sonuç landığ ını değ iş tirebilir.

Yolculuğ unuza veya gününüze nasıl baş larsanız öyle biter.

O yüzden güne sevgiyle, huzurla ve ş ükranla baş larsanız, öyle yapacaksınız. ç ekin ve gününüz böyle geç ecek.

Kalbiniz ş ükranla doluysa, karş ınızdakine karş ı daha sevgi dolu ve daha huzurlu olursunuz. tanış tığ ınız her insanda ve karş ılaş tığ ınız her durumda.

Allah'tan her gün aldığ ımız nimetler sayısızdır. Bunu her gün kabul edelim. İ nanın bana, bunu yaparak hayatınızın en güzel günlerinden birini yaş ayacaksınız - her gün. Sağ lığ ınız mükemmel değ ilse veya para sıkıntısı ç ekiyorsanız, vücudunuzun diğ er bölümlerinin iyi ç alış tığ ı iç in

Tanrı'ya ş ükredin ve ş ükredin. sahip olduğ un az para iç in. İ lk baş ta aptalca veya imkansız görünse bile, teş ekkür etmeye devam edin, Teş ekkürler, Teş ekkürler, Teş ekkürler, Sihirli bir ş ekilde, daha iyi bir sağ lığ ınız ve daha fazla paranız olana kadar bunu yapmaya devam edin.

iç in minnettarım.

Kiş isel deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki ş ükretmeye baş ladığ ımda kendimi daha mutlu, daha memnun ve daha huzurlu hissettim. Sihirli bir ş ekilde, hayat bana ş ükredeceğ im daha fazla durum göndermeye baş ladı. hepimizin gerç ekten istediğ i bu değ il mi

Hayat, küç ük mucizelerin ve birkaç kusurun güzel bir karış ımıdır. Odaklanmak mucizeler tek baş ına bakış aç ımızı değ iş tirir ve hayatı gerç ekten güzelleş tirir.

EGZERSİ Z YAPMAK

Ş ükran listenizi yaptığ ınızda,

Machine Translated by Google

Sağlığınız için şükredin—vücudunuzun mükemmel şekilde çalışan her parçası için minnettarlığınızı ifade edin ve bir zorlukla karşı karşıya kalırsanız, onun iyileştiği için teşekkür edin.

Sevinç ve mutluluk için minnettar olun - hayatınızdaki neşenin tüm nedenleri için minnettar olun.

Çalışmanız için minnettar olun - hayatınızda şimdiye kadar aldığınız para için minnettarlığınızı ifade edin ve yeni bir işe veya daha fazla paraya ihtiyacınız varsa, yeni bir iş bulmama ve daha fazla para kazanmama yardım ettiğiniz için minnettar olun ve teşekkür edin.

Hayatınızdaki insanlar için minnettar olun - sevgi dolu ilişkiler için minnettar olun; ayrıca, o kadar da iyi olmayan ilişkiler için minnettar olun çünkü onlar size öğrenmeniz gerekenleri öğretir.

Bolluk için minnettar olun - hayatınızın her alanında iyi olan her şeyin sürekli akışı için minnettarlığınızı ifade edin.

Şükran mantram:

Tanrım, hayatı bu şekilde görmemi sağladığın için sana teşekkür ederim. Her zorluk benim kutsama olur. Hayat Güzeldir.

Machine Translated by Google

37

BOL BOLLUĞUN BÜYÜSÜ

"Bolluk, elde ettiğimiz bir şey değil, uyum sağladığımız bir şeydir. Sevdiğiniz şeyi yapmak, hayatınızda Bolluğa sahip olmanın mihenk taşıdır."

-Dr Wayne Dyer

Bolluk, bir şeyin büyük bir miktarına sahip olmak demektir. Kelime, sözlük anlamının ötesinde, gereğinden fazlasına sahip olma hissini de ifade eder, ancak sadece materyalist yollarla değil.

Bankada sahip olduğunuz para ya da zevk aldığınız lüks yaşam tarzları değildir. Bundan çok daha derin.

Bolluğun ne anlama geldiğine hiç dikkat etmedim. Bir süre öncesine kadar, her şeyin kazandığım veya aldığım parayla veya harcayabileceğim para miktarıyla ilgili olduğunu düşündüm. Bunun çok daha fazla anlam ifade edebileceğini asla hayal etmemiştim.

Bana bu soru sorulduğunda, kendi kendime çok bereketli olduğumu düşündüm, çünkü tüm maddi çıkarlarla, tüm dünyevi ihtiyaçlarımın karşılandığı ve yeterince bakıldığım için şanslıyım.

Size bağımsızlık ve tatmin duygusu verdiği için çalışmanın ve kendi gelirinizi kazanmanın çok önemli olduğunu her zaman hissetmiştim. Bu yüzden bir girişimci olarak çok bol olduğumu hissettim. Yani, bolluk teriminin gerçek anlamını anlayana kadar.

Sevginin miktarı, huzurun üçüsü, neşe ve mutluluğun büyüklüğü, ilişkilerinizin özü ve sağlığınızın kalitesi hep birlikte hayatınızın bereketini oluşturur.

Machine Translated by Google

Dünyadaki tüm paraya sahip olabilirsiniz, ancak tadını çıkaracak kadar sağlıklı değilseniz, hayatınızın bol olduğunu söyleyemezsiniz.

Tüm bu veçheler birlikte ve denge içinde size bereketli bir hayat verebilir. Hayat dengeden ibarettir.

Aniden, onca param olmasına rağmen kendimi o kadar da zengin hissetmedim ama sağlık sorunlarım beni rahatsız ediyorlardı

Arkadaşlarım ve ailem vardı ama bu güzel ilişkilerde sürtüşmeler vardı.

Eşyalarım vardı ama içimde huzurlu değildim.

Minnettar olacak çok şeyim vardı ama yine de endişeli, korkmuş ve sinirliydim.

Sonuç olarak, mutlu olmaktan başka bir şey değildim. Bu da çevremdeki herkesi etkiledi. Ne de olsa, kişi yalnızca gönderdiği şeyi alabilir.

İşte oradaydım, mutsuzluğu kocaman topaklarla dolduruyordum. Bolluğum tek yönün para olduğunu fark ettim. Diğer tüm açılardan, kendime hiç bol diyemedim.

Bu çok büyük bir keşifti.

Biri size "Hayatınız ne kadar bereketli?" diye sorsa ne derdiniz? Kendinizi 'zengin' hissediyor musunuz?

Hayatınızın tüm yönlerine bakın ve içlerindeki bolluğu hissetmeye çalışın. OLUMSUZLUĞU yaşadığınız hayatınızın herhangi bir alanı bolluktan yoksundur.

Eşiniz, anne babanız ve çocuklarınızla ilişkiniz nasıl? Onlara bağlı mı yoksa uzak mı hissediyorsunuz?

İş yerinizde iş arkadaşlarınızla iyi geçiniyor musunuz yoksa kıskançlık ve küskünlük var mı?

Machine Translated by Google

Arkadaş larınızla aranızda söze dökülmeyen bir düş manlık ve kopukluk mu var yoksa birbirinize karş ı iç ten bir sevginiz mi var?

Para ile ilgili olarak, her zaman tüm ihtiyaç larınıza yetecek kadar paranız olduğ unu mu hissediyorsunuz yoksa her zaman eksik misiniz?

Sizin iç in ç alış an insanlara gelince, siz etraftayken mutlular mı?

Sağ lığ ınızın iyi olduğ unu mu söylersiniz yoksa alerji, ağ rı ve sızı gibi kronik sorunlarınız mı var?

Hayatın gidiş atından memnun musunuz yoksa sürekli endiş eli, endiş eli, sinirli ve stresli misiniz?

Bu sorular dürüstç e yanıtlandıktan sonra, kendinizi nasıl daha az bol hissediyorsunuz?

Pekala, cevap evet ise, bizi bir duyguya götürebilecek bir yol bulalım. tam bir bolluk

İ lk olarak, hayatlarımızı nasıl yaş ayacağ ımızı bilinç li olarak seç elim.

Sevdiğ imiz ş eyi yapmak iç in yeterince zaman ayırıyor muyuz ve o alandaki deneyimlerimizden gerç ekten mutlu muyuz? Bu farkındalık, hayatımıza bolluğ u kabul etmenin ilk adımı olabilir.

Gerç ekten bereketli olmak iç in, kiş i önce neyin mutlu olduğ unun farkına varmalıdır. Çoğ u insan bunu bile bilmiyor.

Hayatınıza neyin neş e kattığ ının farkında mısınız Chanel ç anta mı, o Jimmy Choo mu, o pırlanta yüzük mü, yoksa elinizden tutan kiş i ve her gece sarıldığ ınız ç ocuk mu?

Hayatınızda bu insanların olmadığ ı tek bir an düş ünün.

Maddi varlıklarla gösteriş yapmak güzeldir, ancak kiş inin sahip olduğ u tek ş ey buysa, bu kiş iyi oldukç a fakir yapar. Tabii ki, size geç ici bir neş e veriyorlar, ama ya ç ocuğ unuzun size dünyadaki hiç kimsenin önemi yokmuş gibi sarılması ya da aniden en sevdiğ iniz ş arkının ç aldığ ını duyduğ unuzda hissettiğ iniz duygu. Bu tür bir neş e, kendinizi gerç ekten bolluk iç inde hissetmenizi sağ lar.

Machine Translated by Google

Kızım Diara her gece uyumadan önce bana sarıldığında ya da ergenlik çağındaki çocuğum Saniya rehberlik için bana geldiğinde ya da kocam bensiz tamamen kaybolmuş hissettiğinde bana ihtiyaç duyulduğunu biliyorum ve bu bana paha biçilemez bir neşe duygusu veriyor. .

Bolluğu hayatımıza çekmek için önce şikayet etmeyi bırakmalı ve sahip olduğumuz tüm bolluk için minnettar olmalı, sonra hayatımızda almak istediklerimizi vermeye başlamalıyız.

Bolluğu çekmenin yolu vermektir.

Lord Krishna ve çocukluk arkadaşı arasındaki dostluğun hikayesi
Sudama üzerine düşünülecek çok şey sunuyor.

Krishna cömert bir zenginlik içinde yaşarken, okul arkadaşı bir kulübede yaşadı ve karısı ve çocukları için iki yakayı bir araya getirmek için mücadele etti. Sudama en çaresiz anlarında bile yardım istemekten utanıyordu ama karısı ondan en azından çocukları düşünmesini istedi.

Bu yüzden, uzun süredir kayıp olan arkadaşıyla buluşmak için ta Dwarka kasabasına kadar yürümeye karar verdi. Neredeyse hiç parası olmadığı için, Sudama'nın arkadaşı Krishna için taşıyabildiği tek hediye, beceriksizce çantasına sakladığı en sevdiği pirinç atıştırmalığı pohasıydı.

Saray muhafızı Sudama'nın geldiğini anons ettiğinde, Krishna onu karşılamak ve ona sarılmak için koştu. Ağrıyan ayaklarını görünce oturdu ve onları kendisi yıkadı ve sonra ona sordu, Benim için ne getirdin Sudama ona yalan söyleyemedi, o kadar utangaç ve mahzun gözlerle Krishna'nın her zaman sevdiğini bildiği şeyi teklif etti. Vishnu'nun reenkarnasyonu olan Krishna'nın yediği zevk Sudama'ya o kadar mutluluk getirdi ki ona evdeki dertlerini anlatmayı unuttu.

Ertesi gün evine doğru yürümeye başladığında Sudama, karısının ve çocuklarının ne söyleyeceği konusunda endişeliydi. Krishna onlar için hiç bir şey göndermemişti. Bu onun hatasıydı - sormamıştı.

Hikayeyi okuduysanız, Sudama'nın küçük kulübesine vardığında orada olmadığını bilirsiniz. Eski mahallesi değildi. Yerinde altın, gümüş ve değerli mücevherlerden yapılmış güzel bir saray vardı. Hayret içindeydi. Ondan sonra gördüklerine hiç bir şey onu hazırlamamıştı. Karısı ve çocukları, ipekler ve mücevherler giymiş, gülerek onu karşıladılar. Sudama, Krishna'ya mütevazı bir atıştırmalık teklif ederken, Krishna ona tüm bunları hediye etmişti.

Machine Translated by Google

Sudama, sormadan veya önermeden ve sadece basit hediyesi ile karşılığında bolluk elde etmişti.

Yaratıcımız ve bu evren de böyledir. Sadece vermeye başlamalıyız ve hayal bile edemeyeceğimiz şekillerde bolluğu çekmeye başlayacağız.

Zıtlıklar ve çelişkiler şehri Mumbai'de yaşıyoruz. Milyarderler var ve gecekondu sakinleri var. Dünyadaki tüm oyuncaklara sahip olan ve daha fazlası için ağlayan çocuklar var ve arabalar vızıldarken yollarda seve seve seksek oynayan sokak çocukları var.

Ne zaman şehre bir sel ya da felaket gelse, çok az imkanı olanlar ellerinde bisküvi ve çayla sokaklara çıkıyor ve yardım teklifinde bulunuyorlar. Ama süslü arabalarında oturanlar, ıslak bir yabancıyı arabaya bindirmeyi akıllarına bile getirmezler. Peki kim daha zengin

Her yıl daha fazla büyümek istiyoruz. Daha fazlasını karşılayabilmek için gelirimizin artmasını istiyoruz. Ama aynı zamanda gece gündüz bizim için çalışan ve sıkı çalışmaları sayesinde bolluğumuza ulaşabildiğimiz tüm insanları unutuyoruz. Tüm işlerimizi yapmamıza yardımcı olan onların fiziksel emeğidir.

Buna şükretmeye ve aynı zamanda iç imizdeki gücün farkına vararak onların bereketlenmesine ne dersiniz?

Ama onlara sevgi ve saygı göstermek, emekleri için minnettarlık ifade etmek, onlara nazik davranmak, hatalarından dolayı onları suistimal etmemek, rehberlik etmek ve daha fazla öğrenmelerine ve hayatı daha iyi anlamalarına yardımcı olmak gibi başka şekillerde de bereket vermeye ne dersiniz? ayrıca hayatlarında anlam ve mutluluk bulabilirler.

Hiç bir para onları hizmetleri için gelen nazik bir söz kadar mutlu edemezdi. Başkasının gülümsemesinin veya neşesinin sebebinin siz olduğunuzu anladığınızda yaşadığınız saf neşe ve mutluluk duygusu gerçekten paha biçilemez.

Ne de olsa, aslında yaptığınız şey, aldığınız büyük bolluğun bir kısmını, karşılığında daha fazlasını alabilmeniz için geri vermektir. Aynı zamanda, tüm bu bolluğu veren Allah'a şükretmeyi de unutmayın.

Şimdiye kadar aldığınız tüm nimetler için şükretmek, hayatınıza bolluğu çekmek için en büyük mıknatıstır. Mesele az ya da çok değil, çünkü vermek yürekten gelir. Sadece birkaç bisküvi veya muz satın alabilirsiniz.

Machine Translated by Google

her gün trafik sinyallerinde arabanızın camını ç alan kestaneler. Ya da bir STK'da gönüllü olarak zaman geç irebilir veya yardım ç ocuğ unuzun okul ücretlerini ödeyebilirsiniz. Neden bir gün anneniz veya eş iniz iç in yemek yapmayı denemiyorsunuz Bu, ruhun cömertliğ i ile ilgili ve karş ılığ ında kapıların size aç ıldığ ını göreceksiniz.

Oyuncu Salman Khan ile yaptığ ı bir röportajda Karan Johar ona neden hiç tatile ç ıkmadığ ını sordu ve cevabı "Neden tatile ihtiyacım var Hayatım bir tatil" oldu. İ ş e gittiğ im her gün yüzlerce insan maaş alıyor. Alacağ ı paradan değ il, iş e gittiğ i iç in maaş alacak kiş ilerden bahsetti.

Mumbai'de yaş ayanlar, Khan'ın hayırseverliğ inin oldukç a farkındadır. Kendisini birkaç yıldır sosyal amaç lara, özellikle de tıbbi meselelerle ilgili olanlara adadı. Her gün evinin önünde bekleyen, ameliyatlar, hastane faturaları, nakiller ve daha fazlası iç in mali yardım arayan uzun bir insan kuyruğ u var.
Sevdiklerinin tedavi masraflarını karş ılayamayan bu insanlar, onun geniş yürekliliğ ini duyunca yardım umuduyla kapısına kadar gelirler.

Evet, hatalar yaptı ve evet, o dünyadaki en mükemmel insan değ il.
Ancak bu verme tutumu ona her yönden bolluğ u geri getirdi. Bunca yıldan sonra bugün bile Hint sinemasının en popüler oyuncularından biridir.

"Baş arılı insanların ç oğ u verici oldu, ç ünkü vermeye inandılar, ç ok ş ey aldılar."
-Albert Einstein

Vermek, bir iyilik zincirleme reaksiyonunu baş latır ve bu da bir süreci harekete geç irir. aynı ş eyin size ç eş itli ş ekillerde geri gelmesi iç in.

Bugün nasıl bir bolluk elde etmek istersin Sevgi almak

istiyorsan daha ç ok sevgi ver, daha ç ok saygı istiyorsan daha saygılı ol, daha ç ok neş e istiyorsan biraz daha gülümse bugün ve daha ç ok para istiyorsan, daha verici ol Bolluğ un sırrı vermektir.

Hayat vermemiz iç in birç ok fırsat yaratır ve bunları kabul etmemiz ve hayatın akış ının bir parç ası olmamız gerekir. Bazen tereddüt eder veya görmezden geliriz ve daha büyük bir ş eyin aracı olmak iç in güzel bir ş ansı kaç ırırız.

Çocukken annemle babamın her türlü cömert davranış ta bulunmalarını izledim. Bize, daha az ş eye sahip olanlara elimizden gelen her ş eyi vermemiz öğ retildi. Buna besleme de dahildir

Machine Translated by Google

hayvanlar ve kuş lar veya yabancılara su ikram etmek. Yıl iç indeki bayramların veya hayırlı günlerin ç oğ u bize, o günlerde bereket getireceğ i iç in her türlü hayır iş inin yapılması gerektiğ ini hatırlatır.

Birkaç yıldır benimle ç alış an ş ofö rüm ailevi bir anlaş mazlıkla karş ı karş ıyaydı. Babası iki kardeş i ayırmaya karar verdi ve yerleş imin bir parç ası olarak ş ofö rüm araziyi aldı ve erkek kardeş i Mumbai'ye yaklaş ık 1.800 km uzaklıktaki köylerinde iki ev aldı.

Ş imdi cüzi bir maaş alan ş ofö rüm evini yapmak iç in krediye ihtiyaç duyuyordu. Üç ç ocuğ uyla birlikte köyde yaş ayan eş i, ayrılığ a rağ men ağ abeyinin eş iyle aynı evde kalmaya devam etmek zorunda kaldı. Sürekli anlaş mazlıkları vardı ve bu, ç ocuklarını ve eş ini ç ok mutsuz etti.

Tek ç ıkış yolu, sahip olduğ u arsa üzerine kendi evini inş a etmekti. Ama ç ok pahalı olacaktı. Bu yüzden kayınbiraderinden borç alıp devletten harç lık almanın yanı sıra, evini inş a etmesi iç in benden borç para istedi. Ailesine barış getireceğ i iç in ona parayı vermekten mutlu oldum. Bir yıl iç inde beklediğ inden ç ok daha büyük ve daha güzel bir ev inş a etmeyi baş ardı ve ç ok mutlu oldu ve bana bolca teş ekkür etmeye devam etti.

Artık baş larını sokacakları güvenli bir ç atıları olduğ u ve huzurlu ve mutlu olabilecekleri iç in kendisi ve ailesi adına ç ok mutluydum. Aslında, ona gülerek,

Ş imdi, senin evin aslında benimkinden daha büyük, dedim.

Vermenin gücüne ve saf niyetlere bakın.

Kocam ve ben son beş yıldır bir ev arıyorduk ama mükemmel ev konusunda anlaş amamış tık. Mumbai gibi bir ş ehirde manzaralı geniş bir ev bulmak baş lı baş ına bir lüks. Pek ç ok seç eneğ i gö rdükten sonra, en azından kriterlerimizin ç oğ unu karş ılayan bir ev bulup bulamayacağ ımızı merak etmeye baş ladık. Fakat ç ok geç meden mükemmel bir ev gö rdük. Her zaman biraz huzur, sessizlik ve ç ok sayıda komş um olabileceğ i bir yerde bir ev istedim, böylece ç ocuklarımın oynayacak arkadaş ları olabilir. Ve burası her ş eye ve daha fazlasına sahipti. Hayallerinizdeki evi bulmuş tuk ve sevdiğ imiz mahalledeydi. Kelimeleri yeniden okuyana kadar her ş eyin evren tarafından nasıl düzenlendiğ ini anlamadım:

Almak istediğ inizden daha fazlasını verin.

Ş ofö rüme yardım ederken sahip olduğ um iyi niyetin bana bu kadar güzel geri döneceğ i hiç aklıma gelmemiş ti. Muhtemelen benim iç in enerjinin engelini kaldırdılar.

Machine Translated by Google

benim de beklediğ im ve dua ettiğ im ş eyi al.

Öğ rendiğ im ş ey, kiş inin ne alacağ ını önceden asla bilemeyeceğ idir.

birinin yaptığ ı veya verdiğ i bir ş ey karş ılığ ında. Niyetimiz her zaman saf ve bencillikten uzak olmalıdır. Bhagavad Gita'da anlatıldığ ı gibi, Karm kar, phal ki chinta mat kar (Eylemlerinizi cömertlik ve özveriyle gerç ekleş tirin, ancak eylemlerinizin meyveleri konusunda endiş elenmeyin).

Benim iç in ne yapabilirsin diye sormak yerine, Bugün sana nasıl hizmet edebilirim diyerek baş layalım. Baş kalarını mutlu etmek iç in ç aba gösterdiğ inde, aslında aynısını kendine ç ekersin, ç ünkü mutluluğ u yaydığ ın zaman mutluluk alırsın. Ne kadar verdiğ inizi saymayı bıraktığ ınızda, Tanrı ne kadar aldığ ınızı saymayı bırakır.

Her zaman bol olun. Tüm anlarınızı neş e ile doldurun, ç ünkü bu yaptığ ınız her ş eyde ve hayatınızın her alanında nasıl bereketli olabileceğ inizi.

> “Basit bir düş ünce ile anında baş arılı olabilirsiniz. Ancak uzun süreli ve belirgin baş arı, bolluk zihniyetine bağ lılıklarını her günün her saatinin her dakikasında yenileyenlere gelir.”
>
> –Bryant H. McGill

Bereketi ç ekmek iç in beş adım: 24

saati ş ikayet etmeden geç in. Kesinlikle hiç bir ş ey hakkında ş ikayet yok.

Nimetlerinizi sayın ve her ş ey iç in ş ükredin.

Koş ulsuz verin– ihtiyacı olan birine kendiliğ inden yardım edin.

Hayatınızdaki tüm fazlalıkları toplayın, atın, bağ ış layın, ç ıkarın; ayrılın ve daha hafif hissedin.

Yolunuza ç ıkan hediyeler, iltifatlar, yardım, sevgi ve güzel olan her ş eyi almaya aç ık olun.

Machine Translated by Google

Bolluk, yaptığınız her şeyde neşenin ve doluluk hissinin özüdür.

Machine Translated by Google

38

AŞ KIN BÜYÜSÜ

"Aş kın büyüsü, iç imizde ve ç evremizde büyülü bir dünya yaratma gücüne sahip olmasıdır."

-Debasish Mridha, doktor,
filozof ve yazar

AŞ K

Zamansız aş k

Sonsuz sevgi

Vaatler, teklifler ve bitmeyen Aş k...

İ ş e giderken radyoda aş k ş arkıları duyuyoruz. film sektörü var sadece bu dört harfli kelime adına geliş en. AŞ K

Hiç düş ünmeden en sevdiğ iniz beş romantik filmi söylemeniz istense ç ok fazla kafanızdan fırlayan on baş lığ ınız var.

Tüm zamanların favorilerim Pretty Woman ve Dirty Dancing oldu. Ve Dilwale Dulhania Le Jayenge'nin cazibesine kim karş ı koyabilir? Bu filmleri her izlediğ imde gözlerimden yaş lar akıyor ve kalbimden aş k fış kırıyor.

Ancak film listemizin ötesinde, mükemmel aş kımızın nasıl olması gerektiğ ine dair zihinsel bir listemiz var ve bu liste onun gerç ekte ne olduğ unu pek aç ıklayamıyor. Aslında, bu tek duygunun ne kadar derin ve ne kadar güç lü olduğ unu zar zor kavradık bile. Bunu gerç ekten hissetmeye baş ladığ ımızda, hem derin hem de ç ok basit.

Aş k olmadan gerç ekten sihir olmaz.

Çekim yasası aslında aş kın yasasıdır, ç ünkü herhangi bir ş eyi iç ine ç ekmek ona karş ı sevgi duymalısın yoksa onu kendine ç ekemezsin.

Aş k sadece bir üniversite aş kı, geç ici bir aş k ya da geç ici bir hormon patlaması değ ildir.

Machine Translated by Google

Düş memen iç in seninle sürekli telefonda konuş an arkadaş ındır.

gece geç saatlerde araba kullanırken uyuyakalmak.

Tüm ç ocukluk anılarınızı doğ um gününüz iç in bir kolajda bir araya getiren o kuzen.

Siz üniversiteye, iş e ya da baş ka bir yere gitmek iç in aceleyle dış arı ç ıkarken, anneniz ç antanıza zorla bir ş emsiye ve biraz yiyecek dolduruyor.

Baban, gece yarısı seni bir arkadaş ının evinden almak iç in uyanıyor ve sonra seninle uzun yolculukları sevdiğ ini söylüyor.

Çapatinize fazladan bir parç a yağ koyan büyükanneniz ç ünkü o ç ok yetersiz beslendiğ ini düş ünüyor.

Ve bu sevgi duygusunu günlük görselleş tirmemize getirdiğ imizde ve gönderdiğ imizde dünyaya küç ük sevgi jestleri, sihir yaş arız.

> İ stediğ in ş eyi ç ekmenin büyük bir kısmı, o yakıcı arzuyu hissetmekle ilgilidir ve... peki, tezahür ettirmek üzere olduğ un ş eye olan sevgi.

O parayı, o iş i ya da yanınızdaki o kiş iyi alma fikrinden hoş lanmadıysanız, hayat, o zaman ona sahip olmanın bir anlamı yok.

Bir ş eyin sahip olmaya değ er olup olmadığ ını anlamanın en iyi yolu, onu aldığ ınızda nasıl hissedeceğ inizi hayal etmektir. Yeterince sevdiğ inizde, ş ükran, bağ ış lama ve bolluğ u da yeterince hissedeceksiniz.

Aş k, kalbinizin gerç ekten arzuladığ ı ş eye sizi yönlendiren bir duygudur.

Machine Translated by Google

39

SENİ N BÜYÜSÜN VE

Ş İ FACILAR OLARAK BEN

"Hepimizin iç indeki doğ al
güç , en büyük ş ifacıdır."
-Hipokrat

Bize 2000 yıl önce İ sa'nın sadece dokunuş uyla iyileş ebileceğ i söylendi. Dünyanın dört bir yanından insanlar onun mucizevi güç lerini duydular ve ç aresizce ç aresizce ç areler aramak iç in ona geldiler. Her türlü hastalık sihirli bir ş ekilde ortadan kalkar ve kiş i tekrar sağ lıklı olur.

Benzer ş ekilde, Hindistan'dan bir aziz olan Sai Baba, kendisine yardım iç in gelen herkese udi veya kutsal kül sunardı. Ellerini suda karış tırıp Diwali iç in lambayı yakmak iç in yağ a ç evirebilirdi. Shirdi köyünde mütevazi bir evde yaş ıyordu ve ondan yardım isteyen basit halk, esrarengiz ş ekillerde ş ifa ve mucizeler aldı.

Ş imdi bile, bir bakış ıyla mucizeler yaratabilen pek ç ok ş ifacının adını duymaya devam ediyoruz. Ne yazık ki, saf insanlardan yararlanan birkaç dolandırıcı da var ama samimi olanlar da var.

İ sa, Sai Baba ve onlardan önceki veya sonraki pek ç ok kiş inin mucizevi güç leri var mıydı? Onlar Tanrı'nın vücut bulmuş hali miydiler? Onları bizden farklı kılan ş ey Mütevazı hayatlar yaş amalarına rağ men nasıl bu kadar inanılmaz, insanüstü baş arılar sergileyebildiler? gitti, adanmış türbeler ve kiliseler var

insanların nereye gittiklerini ve dualarının cevaplandıklarını onlara. Nasıl

Çocukken bile bu iki adama hayrandım. Onlarla tanış mayı ve sadece benim iç in gerç ekleş tirilen bir mucizeye tanık olmayı ne kadar isterdim. Onlar da bizim kadar insan olmalarına rağ men yükselmiş ruhlar haline geldiklerini anlamam birkaç yılımı aldı. Onlar

Machine Translated by Google

muhtemelen yaş amları boyunca o kadar ç ok meditasyon yapmış lardı ki, üzerinde yaş adığ ımız üç boyutlu dünyadan ç ok daha yüksek bir frekansta titreş iyorlardı. Buraya sadece bize yolu göstermek iç in geldiler.

Zamanla, bu yükselmiş ruhların ve azizlerin bize vermeye ç alış tıkları daha derin, daha derin bir mesaj olduğ unu da anladım. Onlar gibi bizim de iç imizde iyileş tirici güç lere sahip olduğ umuzu bilmemizi istediler. Bu gücü deneyimleme arzum, Sai Baba'nın kutsamalarıyla kızımın benim uyguladığ ım yöntemlerle mucizevi bir ş ekilde iyileş mesiyle gerç ekleş ti. Onun rehberliğ i, bütünsel ş ifa yolları olan Reiki, Pranik Ş ifa, fonksiyonel tıp ve Ayurveda hakkında bilgi edinmeme yardımcı oldu.

Reiki veya Pranik Ş ifa gibi alternatif ş ifayı öğ renmiş olan herkes bilir. ellerimizden akan enerjiye sahip olmamızdır. Gerekli olan tek ş ey uyumlamadır.

Kadim kültürlerimizin ç oğ u, doğ adan yararlanabileceğ imiz ve sağ lığ ımızı geri kazanabileceğ imiz geleneksel ş ifa uygulamalarına sahiptir. Örneğ in Hindistan, Çin, Japonya ve Yerli Amerikalıların eski kültürleri, ş imdiye kadar keş fedilmiş bilgelik hazinelerine sahiptir. Hepimizin bildiğ i gibi semptomları tedavi etmek yerine bastırdığ ını bildiğ imiz modern tıp lehine bir kenara atıldı.

Eski zamanlarda, bir kiş i bir mide sorunu iç in ş ifacıya gittiğ inde, ş ifacı nabzını kontrol eder ve temel nedeni teş his eder ve aynı zamanda bunun arkasındaki zihinsel veya duygusal nedeni de anlar ve ardından bununla baş a ç ıkmanın yollarını önerirdi. BT. Sorunu teş his etmek iç in kan testine gerek yoktu. İ yileş mek iç in vücuda bütünsel yollarla baktılar.

Çakra sistemini ve her ç akranın nasıl kendi rengi, sesi ve duygusu olduğ unu ve nasıl ç alış tığ ını aç ıklamaya baş larsam, inanamayacaksınız. Ancak bu, eski insanlarımızın baş ından beri bildiğ i bir bilgidir. Ve hala doğ ru.

> Daha önce okuduğ unuz gibi, neye inanırsanız onu alırsınız.

Hastalıklarımızın ç oğ unun psikosomatik olduğ unu duymuş sunuzdur, değ il mi? Düş üncelerimiz sağ lığ ımızı oluş turur. Biz bilinç li ya da bilinç siz olarak

Machine Translated by Google

tezahür çeşitli sağlık sorunları. İyi şeyler düşünürsek, her zaman parlak bir sağlık içinde olacağımıza gerçekten inanıyorum.

> Şimdi bir sağlık sorunu olduğuna göre ne düşündüğünüzü biliyorum, bununla nasıl başa çıkılır?

İşte, bilinç altının gücüne inanarak oğlunun görünüşte tedavi edilemez durumuyla yüzleşmekle kalmayıp aynı zamanda muzaffer ve minnettar olan arkadaşımın kız kardeşi Vaishali Gupta'nın hikayesi.

İşte onun paylaştığı...

Her şey o uğursuz gün olan 15 Haziran'da, oğluma tedavinin sonucunun kesin olmadığı veya tahmin edilemediği bir tür ortopedik hastalık olan Kienbocks hastalığı teşhisi konduğunda başladı.

Bir dizi ameliyat gerektirecek ve ardından ağrı hala devam edecek. Sanki tüm dünyam önümde paramparça olmuştu. Falan... falan... filan diye devam eden doktorun önünde kalbimi haykırıyordum. İyileştirmenin imkansız olduğu dönüm noktası dışında, söylediği her ifade beni aştı. Raporlar dünyanın her yerine gönderildi, ancak tüm çabalarım boşunaydı. Günler kasvetli, geceler uykusuz geçti.

Dedikleri gibi, her bulutun bir gümüş astarı vardır. Tüm bu kargaşa devam ederken ben de buna tanık olma ayrıcalığına sahip oldum. Kız kardeşimin arkadaşı Deepa, bir melek gibi imdadıma koşarak Joseph Murphy'nin Bilinç altı Zihninizin Gücü kitabını önerdi. Bu kitabı okurken ilahi olanın benim içimde olduğunu ve Tanrı'nın bana zarar verebilecek hiç bir şey yapamayacağını anladım. Yine de çocuğumun geleceğiyle ilgili endişeler, sevincime kasvetli bir gölge düşürmeye devam etti. Okumaya devam ettikçe, giderek daha olumlu hale geldim ve içimde yerleşmiş tüm olumsuzluklardan kendimi boşalttım. Etrafımda olumlu bir aura yaratmaya çalıştım ve çok geçmeden oğlumun rahatsızlığının da doğal olarak iyileşmeye başladığını gördüm. Doktorlar, hiç bir zaman ortadan kalkmayacağına inandıkları inatçı ağrının azalması karşısında şok oldular.

Tek hissedebildiğim, benden uzaklaşan korku, endişe, kaygı, şüphe ve üzüntüydü ve kendimi iyimserlik ruhuna kapılmış halde buldum.

Sonsuz ruhuma bağlı kaldım. Maddi dünyadan koptum ve iç imdeki ilahi olana bağlandım.

Hayatımı kendi tarzıma göre şekillendirmeme yardımcı olan Sır adlı başka bir kitap okuduğum için şanslıydım. Bana aşkın harikalar yaratabileceğini ve hayatımda mucizeler yaratabileceğini öğretti.

Gerçek hayat deneyimlerimden çıkarabileceğim tek sonuç, her sorunun bir çözümü olduğu ve tüm sorularınızın yanıtlarının içeriden geldiğiydi.

Bugün oğlum diğer 17 yaşındaki gençler kadar normal, eğlenceyi seven ve sağlıklı.

Kişinin sadece kendini temizlemesi gerekir. Çekim yasasına uyarsanız, çözüm bir şekilde bir şekilde size doğru kanalize olur. Sana ulaşması gerekiyor; sadece onu almaya açık olmalısın. başladığın an

Machine Translated by Google

inanarak kendi mucizelerinizi gerç ekleş tirebilirsiniz. Ama güvenmek ve teslim olmak zorundasın.

Öncelikle bize bahş edilen bu güce yürekten inanalım.

Dilerseniz kendinizi herhangi bir hastalıktan iyileş tirebilirsiniz.

İ yileş me arzunuz korkunuzdan daha büyük olmalıdır ve bu sadece
inanır ve iç inizdeki büyünün ortaya ç ıkmasına izin verirsiniz.

Çoğ u zaman sağ lıklı olmamız gerekiyor. Ancak bazen kendi düş üncelerimiz sistemimizin iç iş leyiş ini değ iş tirebilir. Olumsuz duygular, küskünlük, öfke, kıskanç lık veya tahriş düşünceleri aklımızdan geç tiğ inde ortaya ç ıkar. Ayrıca sözlerimize de sürekli dikkat etmeliyiz.

Kelimeler düş ünceler kadar güç lüdür. Bu nedenle dikkat edilmesi gereken hususlardan biri de bizim baş kalarıyla veya kendimizle konuş urken sözcük seç imi.

Bir ş ifacı olarak kaba veya cesaret kırıcı yorumlar yapmak yerine cesaret verici, sevgi dolu sözler kullanmayı deneyin. Ş ikayet etmek yerine, ç evrenizdeki insanlar ve durumlar hakkında söylenecek olumlu ş eyler arayın. Keskin sözler gerç ekten değ er verdiğ imiz insanları incitebilirken, nazik bir söz anında umut verebilir, bir arkadaş ı neş elendirebilir, duygusal bir yarayı yatış tırabilir ve iliş kileri iyileş tirebilir.

> Ne kadar ciddi veya tehlikeli olursa olsun her durumda, meydan okumaya bakmayı, zorluk hakkında konuş mayı veya bunun iç in baş kalarını suç lamayı bırakın. Dikkatinizi bir ç özüm bulmaya odaklamaya baş layın. Çözüme ulaş manıza ve durumu iyileş tirmenize yardımcı olacak iç inizdeki sonsuz bilgeliğ e inanın.

Kızımın iyileş tiğ i gün sihir yarattığ ımızı biliyorum.

Bütün hastalıkları kendi düş üncelerimiz yaratır, hatta bazen ç ocuklarımıza da bulaş tırır. Korku, endiş e ve endiş e, bağ ış ıklık sisteminin kontrolden ç ıkmasına neden olur. Bu düş ünceler, vücudu savunma moduna sokan strese neden olur.

Kızıma ç ok fazla etkisi olan steroidler veya bağ ış ıklık bastırıcılar vermek zorunda kaldım.
yan etkiler. Bundan o kadar ç ok korktum ki o iyileş mek yerine daha da kötüleş ti.

Machine Translated by Google

Tamamen iyileş mesini istedim, bu yüzden düş üncemi değ iş tirdim ve orada olandan korkmak yerine ilahi olana teslim oldum. Bilmediğ iniz veya yardım edemediğ iniz bir ş eye giriş tiğ inizde, her zaman olumlu sonuç lar hayal etmeye ç alış ın ç ünkü en kötüsü mümkünse, en iyisidir.

Bu yüzden kendi kendime, Diara'nın Tanrı'nın bir yaratımı olduğ unu onaylamaya devam ettim. Onu Tanrı yarattı ve nasıl iyileş tireceğ ini de biliyor. Sağ lığ ı mükemmel ç ünkü Tanrı mükemmelliğ i bilir.

Dedim ve inandım ki, Diara'nın vücudundaki her hücre ilahi bir zekaya sahiptir ve Onu iyileş tirmek ve korumak iç in Tanrı tarafından yönlendirildi.

Bunu tekrarlayıp zihnimde canlandırdıkç a, sağ lığ ı mucizevi bir ş ekilde düzelmeye baş ladı ve bugün sağ lığ ı mükemmel. Zor zamanlarda, herhangi bir eylemde bulunmadan önce durun, derin nefes alın ve kendinize ş unu onaylayın: Tanrı doğ ru ş eyi yapmam iç in bana rehberlik ediyor ve ne olursa olsun benim iç in en iyisi olacak. Bu, Diara'nın sağ lığ ının geri kazanılmasına yönelik en güç lendirici adım oldu.

> Allah sizi tek bir hücreden yarattı ve o hücre, vücudunuzun farklı bölgelerine nasıl büyüyeceğ ini biliyordu.

Vücudunuzdaki her hücrenin zekası vardır ve hangi iş levi yerine getireceğ ini bilir ve birlikte, karmaş ık bedeninize o kadar iyi bakarlar ki, gerç ekten büyülüdür.
Kalbinizin pompalaması, damarlarınızda dolaş an kan, besinlerin sindirilmesi gibi tüm bu iş lemler mucizevi bir ş ekilde siz hiç bir ç aba göstermeden gerç ekleş ir.
Bütün bunlar nasıl oluyor?

İ ç inizdeki ilahi zeka her ş eyin icabına bakar.

Vücudunuzun gerç ekleş tirdiğ i karmaş ık iş levler sürekli bir süreç tir. Aslında, yalnızca bir ş eyler ters gittiğ inde bunun farkına varırsınız. Yaş adığ ınız ağ rılar ve sızılar, akıllı bedenlerin size yavaş lamanızı ve durumun farkına varmanızı söyleme yollarıdır.

Ayurveda'ya göre, en eski bilgelik, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağ lık sorunları, hücrelerin bir bütünün parç ası olarak nasıl iş lev göreceklerine dair hafızalarını kaybetmeleriyle baş lar. Bir hücre veya bir grup hücre bütünsel hafızasını kaybettiğ inde düzensiz bir ş ekilde ç alış maya baş lar.

Machine Translated by Google

Vücudumuz, tüm hücrelerin, bezlerin ve organların eş zamanlı olarak birlikte çalışması anlamında bütünseldir. Senkronizasyon bozulduğunda sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalırız. Herhangi bir işlev bozukluğunu önlemenin anahtarı, her hücrenin sağlıklı bütünsel hafızasını yeniden eğitmek ve sürdürmektir. Bu hücresel hafıza iyileştirme süreci, hiç bir batılı doktorun açıklayamadığı pek çok açıklanamayan ağrı veya alerji ile ilgilenir.

Bu ilahi zekanın fiziksel işlevlerinizle ilgilenme gücü varsa, o zaman neden diğer tüm dünyevi işlevleriniz olmasın? Sadece bu gücü nasıl kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor.

Ayurveda, Pranik Şifa, Reiki, Shiv Yog, akupunktur ve diğer alternatif şifa yöntemleri artık yaygınlaştı ve birçok insan bunlara yöneliyor. Hatta talep o kadar fazla ki etrafımızda bir takım şifa merkezleri filizlendi.

Hangi şifa şeklinin sizin için en iyi olduğunu nasıl anlarsınız?

Bunların her biri işleyen bir enerji sistemidir, ancak kendinizi her zaman belirli bir enerji sistemine doğru çekerken bulacaksınız. Karar veremediğin zaman, iç inize bakın. İçsel varlığınız çok bilgedir ve her şeyi bilir. Herhangi bir şeye çözüm istiyorsanız, iç benliğinize sorun ve sabırla çözümü bekleyin. İçsel varlığınız sizinle fiziksel olarak konuşamaz ama dikkat ettiğinizde iç sesinizi duyarsınız.

Bir şey hakkında düşündüğünüzde aklınıza gelen ilk düşünce, pekala sizi harekete geçiren iç sel varlığınız olabilir. Veya işaretler ve sinyaller alacaksınız veya size cevap veren insanlarla tanışacaksınız. Bunlar, evrenin sizinle konuşma ve size rehberlik etme yollarıdır.

Tanrı sizi seviyor ve kalbinizin her istediğini size vermek istiyor ama evren sizin özgür iradenize müdahale edemez; bu nedenle ince ve yumuşaktır. Sadece zihnini sustur, dinle ve duyacaksın.

Bu başka bir deyişle MEDİTASYON'dur.

Meditasyon, tüm korkularınız ve endişeleriniz için çözümlere sahip olan içsel varlığınıza veya daha yüksek gücünüze bağlanmanın bir yoludur. Aynı zamanda şifa almak için açılmanın en iyi yollarından biridir. Bu sesi dinlemeyi öğrenmek, kişinin geliştirmesi gereken bir sanattır.

İçsel benliğinizle konuşun ve EVET, beni ŞİFRELEMEnize ihtiyacım var ve bunu şimdi yapın deyin. İlahi benliğinizden, evrensel güç ten sevgi ve şifa almaya açık olun.

Machine Translated by Google

bu senin iç inden akıyor.

Evrendeki büyüye güvenin ve iyileş tirme niyetinizin etrafınızdaki her ş eye nasıl dokunduğ unu gö rün. Kimsenin hayatı zorluklardan yoksun değ ildir. Sadece onlar hakkındaki gö rüş ünüzü değ iş tirin. Sahip oldukları gizli derslere bakın. Dersi ö zümsediğ inizde, zorluklarınızın tekrarı sona erecektir.

Gelin, birlikte dünyayı iyileş tirelim, sizin iç in, benim iç in ve tüm insan ırkı iç in daha iyi bir yer yapalım... merhum efsane Michael Jackson'ın sö ylediğ i gibi.

Yazar ve kurucusu olan Michael Beckwith'in sö zleriyle
Agape Uluslararası Spiritüel Merkezi, Beverly Hills, California,

> “Evrensel Varlık, senin aracılığ ınla yapabildiklerini, senin iç in yapamayacaklarını, senin aracılığ ınla yapamayacaklarını ancak senin iç in yapabilir...”

Machine Translated by Google

40

ZİHNİN BÜYÜSÜ

ŞİFACI OLARAK

"Hayatını iyileştirecek güce sahipsin ve bunu
bilmen gerekiyor.

Çaresiz olduğumuzu sanırız ama değiliz.

Aklımızın gücü her zaman bizde...

Gücünüzü talep edin ve bilinçli olarak kullanın."

-Louise Hay

Bedeninizdeki her hücre, zihninizin algıladığına inanır.

Öyleyse, kendinize şunu söyleyin: Bedenimdeki her hücre, beni iyileştirmek için Tanrı tarafından yönlendiriliyor. Her biri
Vücudumuzdaki hücreler daha önce farkında olmadığımız üstün bir zekaya sahiptir.

Zihninizi yöneten sizsiniz. senin kendini değiştirme gücün var
düşünceler ve böylece kendinizi mükemmel, bütün ve eksiksiz hale getirin.

Her insan, sağlıklı bir yaşam için gerekli olan zihinsel esenliğe sahip olmayı hak eder.
Bunun sırrı, duygusal iyileşme ve düşünce kalıplarınızı değiştirmektir.

Tüm düşünce ve duygularınızın merkezi olan zihniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınızı
belirlediği için doğru beslenmeye ihtiyaç duyar.

Kısacası kendimize daha iyi bir hayat yaratmak için düşüncelerimizi, duygularımızı ve
hislerimizi geliştirmemiz gerekiyor. Yaşadığımız her duygunun temelinde bir duygu vardır.
Bu yüzden mutlu hissediyorum veya ilham alıyorum diyoruz.

Bunlar yaşadığımız duygudan ortaya çıkan düşüncelerdir. Yakından bakarsanız,
düşünceleriniz duygularınızla derinden iç içe geçmiştir ve bu duygular da zihinsel
durumunuzu belirler.

Machine Translated by Google

Bu nedenle, kendimizi iyileş tirmek ve zihinsel olarak iyi durumda olmak iç in aş ağ ıdakileri uygulamalıyız:

1. Mutlu olun. Koş ullar ne olursa olsun, iyi hissetmek iç in sebepler arayın. Zorlu bir durumun bile kutsamaları vardır. Duygularınızı sürekli gözlemleyin ç ünkü bu titreş imler geleceğ inizi yaratıyor.
2. Olumsuz bir düş ünce ortaya ç ıktığ ı anda, odağ ınızı değ iş tirin ve sizi daha iyi hissettiren bir ş ey bulun. Düş üncelerinizi ne kadar hızlı değ iş tirir ve ş ükran duyduğ unuz ş eye odaklanırsanız, mutlu eş zamanlılıkları o kadar ç abuk ç ekersiniz.
3. Piş manlık duymadan ş u anki anı takdir etmeye bilinç li olarak karar verin. geç miş ya da gelecek kaygısı. Ş imdi tek gerç ek.
4. Yavaş layın ve hayatın küç ük zevklerinin tadını ç ıkarın. Etrafınızda tam anlamıyla yüzlerce mucize oluyor. Tek yapmanız gereken nefes almak ve gözlemlemek.
5. Kendiniz hakkında ne düş ündüğ ünüze baş kalarının karar vermesine izin vermeyin. Bu senin yolculuğ un. Sen seç . Kendinize harika olduğ unuzu hatırlatın ve sizin iç in neyin doğ ru olduğ unu her zaman bilen iç sel varlığ ınızdan aldığ ınız rehberliğ e güvenin. ş unu dinle ses.
6. Kendinizi siz olduğ unuz iç in sevin En sevdiğ iniz kiş i olun.
7. Sizi cesaretlendiren, tutkularınızı paylaş an ve sizi yükselten insanlarla zaman geç irin. Dedikodu yapan veya ş ikayet eden insanlarla zaman kaybetmek enerjinizi tüketir.
8. Kendinizle baş baş a kalmak iç in zaman ayırın. Sadece ol. Bu süre, akıllı telefonlarınız veya gadget'larınız iç in değ ildir. Kendinle sadece sen. Sadece olmak iç in her sabah 15 dakika ve geceleri baş ka bir 15 dakika bulun. Yarattığ ınız dinginlik sizi gün boyu topraklanmış ve huzurlu tutacak.
9. Titreş iminizi yükseltecek ve size ilham verecek kitaplar okuyun, diziler, videolar ve filmler izleyin ve müzikler dinleyin.
10. Son olarak, her uyanma anında ş ükran pratiğ i yapın.

Halihazırda sahip olduğ unuz ve izlediğ iniz tüm inanılmaz ş eylere sessizce teş ekkür etmeye devam edin sihirli bir ş ekilde ç oğ alırlar.

Düş üncelerinizi ve duygularınızı yeniden programladığ ınızda, bir esenlik dalgası yaş ayacaksınız ve kendi yaş amınız üzerinde kontrol sahibi olma konusunda güç lenmiş hissedeceksiniz.

"Düş ündüğ ümüz her düş ünce geleceğ imizi yaratıyor."

-Louise Hay

Machine Translated by Google

41

DOĞAL TAKVİ YELERİ N BÜYÜSÜ

BH - Bhumi (Dünya)

G - Gagan (Eter)

V - Vaayu (Hava)

A - Agni(yeniden)

N - Aş ağ ı(Su)

Bizi yaratan, Tanrı dediğ imiz süper gücün benzerliğ inde yaratıldık.
Ayurveda'ya göre daha ne kadar kanıta ihtiyacımız var, biz bu beş elementten oluş uyoruz ve tüm bu elementlerin vücudumuzdaki dengesi zihnimizi ve bedenimizi sağ lıklı tutuyor.

Beş element - ateş , toprak, su, eter ve hava muazzam bir iyileş tirici güce sahiptir. Bu beş temel takviyeyi günlük beslenmemize eklemeye baş larsak daha fazla enerji, denge ve dayanıklılığ a sahip olmaya baş larız.

Diyetinden katı yiyecekleri kesmeye baş layan ve günün belirli saatlerinde sadece güneş ış ığ ı ve biraz su ile kendini sürdüren bir adam hakkında okumuş tum. İ nanılmaz ve hayal edilemezdi ama yaptı. Boyunca sağ lıklı ve güç lü kaldı.

Özümüzde güneş varlıkları olduğ umuzu anlamamı sağ ladı. Ağ aç lar ve ç iç ekler gibi, sadece güneş ış ığ ı alarak tamamen ücretsiz olarak beslenip yeniden ş arj olabiliriz.

Yiyecekleri tamamen bırakmayı savunmam, bunun yerine günlük rutininize biraz güneş ış ığ ı eklemeye baş layın. Sabahın erken saatlerinde biraz günlük yürüyüş ler ve biraz aç ık hava yogası ile değ iş miş bir insan olacaksınız.

Derin nefes alın ve baş ka bir serbest element olan oksijeni alırsınız. Vücudumuzdaki birç ok rahatsızlığ ın nedeni yanlış nefes almaktır. Her gün saat baş ı en az beş derin nefes almayı hatırlayabilirseniz, mucizevi ş eyler göreceksiniz.

Machine Translated by Google

sağ lığ ınızdaki değ iş iklikler. Asırlık bir mükemmel ş ifa yöntemi ve eski bir Hint geleneğ i olan yoga, artık dünya ç apında tanınırlık kazanmış tır. Ş imdi, beş elementin hepsini bir araya getirirken tüm vücudu genç leş tiren en doğ ru egzersiz sistemlerinden biri olarak kabul ediliyor.

Yoganın her unsuru, bir kiş inin bütünsel esenliğ ine katkıda bulunur.

Pranayamaların (nefes egzersizleri) yogadaki faydaları saymakla bitmez.
Bu nedenle hiç bir modern tıp size yoganın sağ layabileceğ i doğ al ş ifayı veremez. Dünyanın her yerinde, yoganın asanalarını (duruş larını), mudralarını (el hareketleri) ve pranayamalarını bilinç li bir ş ekilde uygulayarak elde ettikleri ş ifa ve ş ifalardan bahseden pek ç ok insan var.

Tanrı bize sağ lık iç in gerç ekten ihtiyacımız olan her ş eyi verdi. Doğ ru beslenerek, iç huzuru koruyarak, olumlu düş ünerek ve ş ükran duyarak onu bulma sorumluluğ u bizdedir.

Ağ zınıza aldığ ınız her lokma, vücudunuzda yağ , kas ve kana dönüş ür. İ ç ine koyduğ unuz gıdanın kalitesi, vücudunuzun ve sağ lığ ınızın kalitesi olacaktır. Özgür irade ve seç im sizindir.

Ne yediğ iniz değ il, ne yediğ iniz hakkında ne düş ündüğ ünüz sizsiniz derler.

Vücuda aldığ ınız her lokmanın kilo aldırdığ ına inanıyorsanız, KOLUR, ama ağ zıma koyduğ um her lokmanın beni beslediğ ine inanıyorsanız, OLACAKTIR.

Ancak bu, abur cubur yemenin sizi sağ lıklı yapacağ ı anlamına gelmez ç ünkü aklın buna asla inanmayacak.

Kelimelerin ve düş üncelerin su üzerindeki etkisi, Dr Masaru Emoto tarafından yürütülen bir deneyde gösterildi. Söylediklerinizin, hatta düş üncelerinizin ve titreş imlerinizin etrafınızdaki suyun enerjisini önemli ölç üde değ iş tirebileceğ ini öğ rendiğ inizde ç ok ş aş ıracaksınız. Biz de yüzde 70 suyuz. Bu nedenle, sinirli veya sinirli olduğ unuzda yemek yerseniz, yemeğ inizdeki suyun ş arj olacağ ı frekans budur. Ancak huzurlu bir ş ekilde yemek yediğ inizde ve yemeğ inizi kutsadığ ınızda, titreş iminiz otomatik olarak yemeğ inizin titreş imini değ iş tirecektir.

Bu, farklı insanların nasıl aynı yiyeceğ i yiyip ondan farklı sonuç lar alabildiğ ini aç ıklıyor.

“Yiyecek olsaydı, hepimiz ondan aynı sonuç ları alırdık.

Machine Translated by Google

Önemli olan ne yediğiniz değil, onu yerken nasıl HİSSETTİĞİNİZ.

Önemli olan ne söylediğin değil, söylediğin zaman nasıl HİSSETTİĞİNDİR.

Önemli olan ne yaptığın değil, yaptığın zaman nasıl HİSSETTİĞİNDİR."

-İbrahim Hicks

Machine Translated by Google

42

SENKRONİ ZE VE İ Ş ARETLER

EŞ TESADÜFLER—EVRENDEN Bİ R GÖZ KIŞ I

Hiç özel veya sıra dış ı görünen bir dizi olay yaş adınız mı?

Hayatın size bir sürpriz yaptığ ı ve "Vay canına, bu gerç ekten oldu mu?" dediğ iniz zamanlara ne dersiniz? eş zamanlılık olarak bilinir. Bu anlamlı tesadüf anları, ruh yolunuzda olduğ unuza dair bir farkındalık getirir.

Benim iç in eş zamanlılık, Tanrı'nın benimle konuş ması ya da evrenin "Merhaba!" demesidir.

Evrenin kendi yolunuza akması konusunda ısrar etmek yerine, siz evrenin akış ına uyum sağ ladığ ınızda olur. Eş zamanlılık! Ah bu ne güzel bir kelime. Bu kelimenin anlamını bir kez anladığ ınızda, söz veriyorum ona aş ık olacaksınız.

Bu, evrenin ilahi zamanlamayla uyum iç inde olduğ unuzu size bildirmesinin bir yolu, o yüzden orada kalın. Evren iş aretlerle konuş ur. Onun dilini anlamak zorunda olan bizleriz.

Bazen tamamen alakasız olaylar, kesinlikle hiç bir planlama olmaksızın belirli bir modelde meydana gelebilir. Onlara yakından bakarsanız, bunun Tanrı'nın sizinle iletiş im kurma yolu olduğ unu anlayacaksınız. Deneyimin heyecanı, bu sihirli kelimeye, eş zamanlılığ a aş ık olmanızı sağ layacak. Birkaç kez söylemeyi dene.

Güzel bir his var.

İ lk birkaç eş zamanlılığ ımı Hindistan'ın en ünlü azizlerinden biri olan Sai Baba'ya ithaf ederdim. Bunları ilk olarak kızımın sağ lığ ı iç in rehberlik etmesi iç in O'na dua ederken fark etmeye baş ladım.

Machine Translated by Google

Dua etmek iç in Shirdi'ye gitmiş tik. Tapınağ ın iç inde, darshan iç in sırada bekliyorduk ki kızım Diara boondi ke ladoos istemeye baş ladı. Beş -altı yaş ındaki tüm ç ocuklar gibi, o da birdenbire bu Hintli mithai'yi (tatlı) özledi ve hemen istedi. Kaldığ ımız otele dönene kadar beklemesini isteyerek onu sakinleş tirmeye ç alış tık.

Ama hala darshan'ı beklerken, bize prasad varlığ ı verildi.
boondi ka ladoo'dan baş kası olmadığ ı ortaya ç ıkan o gün dağ ıtıldı!
Çok ş aş ırmış tık. Bu nasıl mümkün oldu? Boondi ka ladoo'nun tapınakta her gün dağ ıtılan standart prasad olduğ unu varsaysak bile, bunu bilmemizin hiç bir yolu yoktu. Peki, genellikle ç ikolata veya cips isteyen küç ük bir ç ocuğ un o gün orada dağ ıtılan kutsal prasad'ı can atmasına neden olan ş ey neydi? Her gün pek ç ok
küç ük olay oluyor ama biz bunlara dikkat etmiyoruz. Bunu yazarken Prag'dan Viyana'ya kadar Avrupa'nın kırsal kesimlerinden geç iyoruz. Aniden, radyo tarafından Un-break My Heart ş arkısını ç almaya baş lar.
Toni Braxton.

20 yıl önce ailem, kız kardeş im ve sevgili bir arkadaş ımla Avrupa'da bir yolculuğ a ç ıktığ ımda radyoda en sevdiğ imiz ş arkı bu olduğ u iç in bir anılar geç idi aç ılıyor. Bu tesadüf değ ildi. Artık fiziksel olarak yanımda olmayan annem, babam ve arkadaş ımı hatırlamam ve onlara sevgi göndermem iç in yüksek ve net bir mesajdı.

Eş zamanlılık ve iş aretler üzerine bir bölüm yazarken meydana gelen bu eş zamanlılık olayı iç imi ısıttı ve bu güzel yolculukta evrenin benimle olduğ unu biliyordum.

Bu kitabı yazmaya karar verdiğ imde, sanki evren bana onay iş areti veriyormuş ç asına, bana güven veren bir dizi olay meydana geldi.

Tanrı'dan gerç ek amacım hakkında yüksek sesle ve net bir cevap istediğ im sıralarda tek taş ımın kaybolup bulunması, güvenimi yeniden teyit etti.
İ nsan bir ş eye odaklandığ ında kapıların nasıl sihirli bir ş ekilde aç ıldığ ını deneyimledim. Büyülü deneyimi dünyayla paylaş mak istediğ im iç in kendi kendime kızım iyileş ir iyileş mez hayatımdaki değ iş iklikleri yazacağ ımı söylemiş tim. Ama daha önce hiç yazmadığ ım iç in baş langıç ta ç ok emin değ ildim ve bunu nasıl yapacağ ım hakkında hiç bir fikrim yoktu. Birdenbire Instagram sayfamda bir

Machine Translated by Google

ücretsiz bir süper yazarlar atölyesi hakkında reklam. Bunu bir işaret olarak gördüm ve üzerine gittim. İleriye doğru inanılmaz bir adımdı.

Atölyede bize rehberlik edildi ve yazmak isteyen herkesin bunu nasıl yapabileceği anlatıldı. Başlamak için ihtiyacım olan mükemmel bilgi ve ilahi rehberlikti ve tamamen ücretsizdi. Bu, Tanrı'nın bizimle konuştuğu gizemli yolların farkına varmamı sağlayan başka bir olaydı.

Daha sonra evden benimle çalışabilecek bir editör arayışım sırasında, Indiamart'tan ne tür hizmetler aradığımı soran bir telefon aldım ve onlara söylediğimde bana birkaç numara gönderdiler. Bana verilen tüm seçenekleri aradım ve konuştum ama yine de aramaya devam etmem gerektiğini hissettim. Rakamlardan biri Suhanas'tı. Yaklaşık 15 dakika uzakta yaşıyordu ve bu yüzden yakında buluşmaya karar verdik.

Kitabımı düzenlemek için mükemmel bir ortak olan Suhana ile tanıştım ve şimdi aynı zamanda sevgili bir arkadaşım. Bu kitabın çok önemli bir parçası oldu. Ayrıca, dilediğim gibi, üzerinde evden çalıştık.

Tuhaf bir şekilde, Suhana benimle tanıştığında şirketin numarasını nasıl aldığından emin olmadığını söyledi. Yazma hizmetleriyle ilgili yalnızca bazı temel ayrıntıları bilmelerine izin vermiştiti ve bundan hiç bir beklentisi yoktu.

Bu, eşzamanlılığın yaptığı başka bir hareketti. Bana göre evren bazen hayatımıza insanları ve olayları yerleştiren canlı bir varlık gibi görünüyor, böylece bizi mükemmel sonuca yönlendiriyor.

> Hayattaki gerçek amacınıza hizmet ettiğinizde ve kendinizi istediğiniz yardım ve rehberliği almaya açtığınızda, meleklerinizin bilmediğiniz şekillerde size rehberlik etmek için orada olduğuna kesinlikle inanıyorum.
>
> İşaretler görünebilir, mesajlar açılabilir veya bir arkadaşınızdan, bir şarkıdan veya hatta belki de en sevdiğiniz televizyon programından bir sahneden ihtiyacınız olanı duyabilirsiniz.

Hepimiz hayatta, birisini düşündüğümüzde ve aradığında ya da biriyle tanışmak istediğimizde ve aynı gün onunla karşılaştığımızda durumlarla karşılaşmışızdır. Böyle zamanlarda ah ne tesadüf deriz.

Machine Translated by Google

Bu eş zamanlı evrende hiç bir şeyin tesadüf olmadığını anlamadan, bunları hepimiz yaşadık ve tesadüf olarak bir kenara bıraktık. Burada her şey bir sebeple oluyor.

Üzerinde yaşadığımız dünya, güneş, ay, yıldızlar, yeryüzündeki yaşamı sürdürmek için mükemmel bir şekilde sıralanmıştır. Hiç bir şey tesadüfen oluşmaz. Her şey ilahi bir şekilde planlanmıştır. Neye dikkat edersek, ne düşünürsek onu her gün hayatımızda tezahür ettiriyoruz.

Evren her gün düşüncelerimize işaretler göndererek yanıt veriyor—bize bundan sonra ne yapacağımızı söylemenin bazen incelikli bazen de abartılı yolları.

> Şimdi bu eş zamanlılığa dikkat etmeye başlarsanız, her gün etrafınızda meydana gelen sihri görmeye başlayacaksınız. Hayatınızda her gün gerçekleşen mucizeleri gözlemleyin, onlara şükredin ve daha fazlasını kutsayacaksınız!

Evrenin kanunlarına inanmaya ve onları dinlemeye başladıkça, ondan aldığınız tepkileri anlamaya başlayacaksınız. Aniden hayat daha pürüzsüz olacak ve istediğiniz her şey sihirli bir şekilde size gelmeye başlayacak.

Eş zamanlılık, Tanrı'nın şöyle demesidir:

> Seni dinliyorum ve sana istediğini veriyorum. Ama ne istediğine dikkat et çünkü ne istersen onu alacaksın. O yüzden lütfen özellikle istediğiniz her şeyi isteyin ve sonra onu almaya hazır olun.

İşaret alacağınız pek çok yol var. Belki de bazen etrafınızda uçuşan kelebekleri fark edersiniz çünkü kelebekler her zaman iyi, mutlu enerjili yerlere çekilir. Bazılarını sık sık görmeye başlarsanız, güzel bir şeyin size doğru yolda olduğundan emin olabilirsiniz. Yanınıza düşen tüyler veya yolunuza çıkan madeni paralar da neşe ve bereketin geleceğine işarettir.

Machine Translated by Google

Çoğu zaman, sıkışıp kaldığınızda, ne yapmanız gerektiğini bildiren açık bir işaret için dua edin. Şanslı günlerinizden biriyse, gazetede "Devam et ya da Dur, Bu hatayı yapma" yazan bir ilan veya bir ilan görebilirsiniz.

Evet, evrenin bir espri anlayışı vardır ve verirken sizi eğlendirecektir.
sen bir cevap

Kitabımın bu kısmı Bali'den dönerken uç akta yazıldı. Bazı harika arkadaşlar sayesinde güzel bir tatil geçirdim. Uç akta, bir kaza ile tanışan ve artık ameliyat yapamayan ünlü bir cerrah olan Marvel süper kahramanına dayanan Doctor Strange adlı bir film izliyordum. Böylece, bilim işe yaramadığında, alternatif tedavilerle kendini iyileştirmeye çalışır ve ona tüm şifanın zihninde olduğunu ve zihninde doğru olduğuna inandığı her şeyi bedeninin de kabul edeceğini söyleyen alışılmadık bir ruhsal şifa merkezine ulaşır. Gerçek olmak.

Belli ki bu filmi uç akta izlemem gerekiyordu; tesadüf değildi. Eş zamanlıydı çünkü kitabım aslında aynı şeyi söylemeye çalışıyor:

Ne düşünürsen onu elde
edersin; Ne dilersen, onu alırsın...
Eğer buna inanıyorsan.

Dilediğiniz şey neredeyse anında tezahür ettiğinde ve
huşu içinde kalırsın ve merak edersin, Az önce bunu ben mi yaptım?

Machine Translated by Google

4

Sihrin Tadı

Machine Translated by Google

43

GÖSTERME BÜYÜSÜ

Hayal gücünüzü hayata geç irme büyüsünü tezahür ettirin. Doğ ru malzemeleri bulmak, doğ ru baharatlarla karış tırıp marine etmek ve sadece sizin tadabileceğ iniz lezzetli bir tarif yaratmakla ilgilidir.

İ ş yerinde yaratıcı görselleş tirme:

2012'de, popüler televizyon programı Kaun Banega Crorepati'nin (KBC) bir bölümünde yarış macıların son turuna ç ıkmayı baş ardım ama sıcak koltuğ a gelmedim. Küç ük kasabama döndüm ve beni tanıyan herkes ne kadar para kazandığ ımı sorarak benimle alay ederdi. Kasabadan en azından gösteriye gelen ilk kiş i olduğ umu kabul etmek yerine, benim hakkımda ş aka yapmayı daha eğ lenceli buldular.

Zaten iki yıldır bunun iç in hazırlanıyordum. Ama yeniden hazırlanmaya baş ladım. Her gün bu sıcak koltukta, karş ınızda oturmayı hayal ederdim, efendim. Her gün. Kendimi burada ve sorularınızı yanıtlarken hayal ettim. Her gün gerç ek olacağ ına inanarak o rüyadan uyanırdım. Uyanık olduğ um saatlerde bunun gerç ekleş mesi iç in elimden gelen tüm ç abayı gösterirdim. Bunu o kadar ç aresizce istiyordum ki.

Buraya gelmem ve sonunda bu sıcak koltuğ a ulaş mam yedi yılımı aldı.

Bunlar, programın yarış macılarından Yogesh Kumar'ın sözleriydi. Bir Ayurveda uygulayıcısının oğ lu olan Yogesh, bir ofis ç ocuğ u olarak ç alış tı ve bir gün ç ocuklar iç in bir okul aç mayı hayal etti.

Her ay maaş ı birkaç bin rupi olan Yogesh, hak ettiğ i Rs para ödülünü eve götürdü. O gün 25 lakh. Böyle bir rüya gördüğ ü, azmi ve kendini o sıcak koltukta hayal ettiğ i iç in ona hayrandım. O görsel iç in ç alış maya devam etti ve bir gün oraya geleceğ ine inanmaktan vazgeç medi.

Yaratıcı görselleş tirmenin tamamı bununla ilgilidir - bir hayale sahip olmak, onu kararlı bir ş ekilde görselleş tirmek ve ona o kadar ç ok duygu ve tutkuyla hissetmek ve inanmak ki evren onu size bir tepside sunuyor.

Biraz geriye dönüp ülkemizdeki genel seç imleri hatırlarsak, bir ç aycıya karş ı yapılan sert ve provokatif aç ıklamaları hatırlayacağ ız.

Machine Translated by Google

Hindistan Baş bakanı olmak istiyor. Muhalefet onunla alay etmek iç in tek bir fırsat bırakmadı ama o bir gör ev adamıydı.

Bugün, ülkenin Baş bakanı olarak Narendra Modi, aleyhtarlarının haksız oldu ğ unu kanıtladı. Mütevazı baş langıç ları olmuş olabilir, ancak 20 yıldan fazla bir süredir yoluna devam etti. Baş bakanımız olmadan ö nce bile 12 buç uk yıldır Gujarat'ın baş bakanıydı.

Bugün dünyanın en güç lü insanlarından biri. Buraya nasıl geldi Basit bir ç aycının bu kadar yükseklere ç ıkma hayali kurmasına neden olan ş ey, daha ç aycıyken buraya gelmeyi mi hayal etti yoksa ülkemizde anlamlı bir de ğ iş iklik yaratmaya karar verip sonra bir adım mı attı? zamanında

Eminim kendine bir sınır koymamış tır. Kendisi iç in sınırları olmayan bir vizyon, bir hayal gör dü ve adım adım bugünlere geldi.

Bu tezahürdür - bir zamanlar bir rüya, bir düş ünce, bir fikir olan ş eyi kafanızda yaratmak ya da hayata geç irmek. Bunun gibi gerç ek hayattan ö rnekler, her ş eyin mümkün oldu ğ una gerç ekten inanmanızı sa ğ lar.

Hayalinizi gerç e ğ e dö nüş türmek, gö rünmeyeni gö rünür kılmaktır.
akılda ilham.

Düş ünceleri ş eylere dö nüş türmek temelde dile ğ inizi gerç ekleş tirmektir.

Genellikle hak etti ğ imizi düş ündü ğ ümüz ş eyi tezahür ettiririz, diledi ğ imizi de ğ il. Hak etti ğ inize inanıyorsanız, alacaksınız. Ama imkansız oldu ğ una ya da hak etmedi ğ inize kalbinizle inanarak bir ş eyi dilerseniz, onu asla elde edemezsiniz.

Farklı bir ş ey yapmak iç in yola ç ıkan hiç kimse nasıl yapaca ğ ını bilemez.
BT. Sadece gerç ek yolunu, kalbinin en ç ok arzu etti ğ i ş eyi takip etmelisin.

Bir niyet edip, imkansız gibi gö rünen her ş eye aldırış etmeden, tam bir inanç la sadece ne istedi ğ inizi düş ündü ğ ünüzde kapıların aç ıldı ğ ını gö receksiniz. Evrenin onu size vermek, kalbinizin gerç ekten arzuladı ğ ı ş eyi tezahür ettirmek iç in iş birli ğ i yaptı ğ ı büyülü yol, sizi huş u iç inde bırakacaktır.

Yaratıcı gö rselleş tirme, tezahür ettirmenin en güç lü araç larından biridir.

Machine Translated by Google

Her sabah uyandığınızda ya da gece uykuya dalmadan hemen önce, istediğinizi sanki olmuş gibi hayal etmeye çalışın. Bir iş toplantısının, bir iş görüşmesinin, hep hayalini kurduğunuz bir evin, hatta yazmayı hayal ettiğiniz bir kitabın olumlu bir sonucu olabilir. Kafanızda hayali bir film oluşturun ve gün boyu oynamasına izin verin. Hissedeceğiniz her duyguyu sanki zaten realitenizin bir parçasıymış gibi hissedin.

Bu konuda alınabilecek harika bir kitap Shakti Gawain'in Yaratıcı Görselleştirme kitabıdır. En yararlı ve kolay alıştırmalardan bazılarıyla dolu olan bu kitap, hayatta istediğiniz her şeyi tezahür ettirme konusunda sizi heyecanlandıracak ve harekete geçirecek.

İşi, kalacak yeri ve neredeyse hiç parası yoktu. Ama Bandstand'da durup yıllardır boş olan güzel bir miras malikanesine bakarken kendi kendine, "Bir gün orada yaşayacağım, yıllardır nerede yaşadığını tahmin et" dedi. Doğal olarak, sahip olduğu aynı güzel bungalov o büyülü günü işaret etmişti.

Dedikleri gibi, evren titreşimlere ve niyetlere cevap verir ve ona mutlak bir tutkuyla inandığınızda, tüm evren bunun gerçekleşmesi için işbirliği yapar.

Ne diyorsun..... Agar kisi ko cheez ko dil se aaho to puri kayanat usey tumse mein mein lag jaati hai ile eşleşmeye çalışıyor.
– Om Shanti Om

Ve şimdi, bugün neyi görselleştireceksin?

En iyisini hak ettiğinize inandığınız ve ikna olduğunuz an, sınırsız olanaklara sahip sonsuz bir varlık haline gelir.

Bu nedenle, hak ettiğinizi düşündüğünüz şeylere sınırlamalar getirmeyi bırakın. Büyük düşün.

Düşünmeşeklinizi değiştirin.

Sadece sen olduğunu düşündüğün için kendini geride tutmayı bırak başarabilen veya hak edebilen.

Kendi hayatınızın senaristi olsaydınız, hikayenize her türlü inanılmaz ve mutlu olayı yazmaz mıydınız? Neden

Beklenti güçlü bir çekici güçtür çünkü size bir şeyler çeker.

–Rhonda Byrne, e Sır

Machine Translated by Google

Tamamen özgür iradenin olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Ya kendimizi yok edebiliriz ya da kendimizi yarat - seçim bizim.

Sevgi, barış, mutluluk, neşe ve tatmin gibi olumlu düşüncelerle yaşayarak frekans ve titreşimimizi yükseltebilir ve bu durumları hayatımıza çekebiliriz.

Gerçekten ne istediğimiz konusunda kendimize karşı ne kadar dürüst olursak, titreşimimiz o kadar yüksek olur. Ve titreşimimizi yükselttiğimizde, düşündüğümüz düşünceler gerçekliğimizle senkronize olmaya başlar. Ve söylediklerimize ne kadar inanırsak, o kadar çok yaratır ve hayatımıza sokarız.

Geleceğinizin yaratıcısı, kaderinizin efendisi sizsiniz ve arzularınızı tezahür ettirebilirsiniz. Siz hayallerinizdeki hayatı tezahür ettiren sihirbazsınız.

Bugün, herhangi bir şeyi tezahür ettirebilseydiniz, hayatınıza gerçekten neyi getirmeyi seçerdiniz, onu gerçekleştirmenin mümkün olduğunu bilseydiniz, hedefinize ne kadar adanmış ve odaklanmış olurdunuz? engeli nasıl aşacaksınız.

Bir engel varsa, yeni yollar açmanıza yardım etmesi için ilahi rehberlik isteyin. Daha yüksek güçten rehberlik istediğinizde, açılan yollar sınırsızdır. Sorular sorun ve ardından cevapları bekleyin.

Kafam karıştığında kullandığım araç bu. Size şaşırtıcı şekillerde cevaplar verebilecek güçlendirici sorular sormayı öğrendim. Ve sonra, cevapları almaya açık olmalıydım.

Gerçek yaşam yolum nedir, Bu kitabı yazmak hayattaki amacım mı gibi sorulara içimden bana yüksek sesle ve net cevaplar vermesini istediğimde, netliğe kavuşacağıma yürekten inandım.

Evet, cevabımı 48 saat içinde aldım. Pahalı bir mücevherimi kaybettim ve çevremdeki herkes, "Onu şimdi geri almak imkansız" dedi ve iki gün sonra, bu güçlendirici soruları ve görselleştirme araçlarını kullanarak onu buldum.
Bu, Tanrı'nın, Evet, bu işler ve şimdi onu gördüğüne göre, git ve onun hakkında yaz; Elinizden geldiğince herkese bu sihri kullanma yetkisi verin, onların üzüntülerinden ve çaresizliklerinden kurtulmalarına yardımcı olun.

Niyetlerimiz bu kadar güçlü olabilir ve siz onu almaya açık olduğunuzda, evren size istediğinizi vermek için bu kadar hızlı çalışabilir ve

Machine Translated by Google

buna inanmak

Şimdi bu güce inanıyorsanız, kendiniz deneyin. Nasıl kullanılacağı hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, düşüncelerinizi bana bir e-posta ile gönderin, size yardımcı olmaktan memnuniyet duyarım.

İşe yaraması için tezahür ettirmenin ilk adımı her zaman ne istediğinize odaklanmaktır - bunun nasıl mümkün olacağına dair herhangi bir şüphe duymadan bir niyet belirlemek. Sadece inanmalısın, Bana neşe getirecek olan bu. Her zaman sizin için neyin iyi olduğunu bilen iç sel varlığınızdan ilahi rehberlik isteyin ve sonra elinizden gelenin en iyisini yapın. Gereken tüm eylemi yapın ve sizi bekleyen yalnızca başarı olacaktır.

Ama lütfen anlayın ki, arzu ettiğiniz her şey bir başkasını incitmemeli veya incitmemelidir. Sizin veya bir başkasının iyiliği için olmalı.

Bir şeyi istiyorsan, onu o kadar derinden, yoğun ve umutsuzca istemelisin ki evren onu sana vermenin bir yolunu bulur. Ancak iş in püf noktası da burada, malları size kendi zamanında ve kendi tarzında ulaştırmayı bu muhteşem evrene bırakmalısınız. Sonuç tan kopmalı ve tüm beklentileri bırakmalısınız. NASIL'lara karar veremezsiniz, sadece NE'lere karar verebilirsiniz.

Tezahürün zahmetsiz olması için içinde olmanız gereken dengeli durum budur.
Sadece teşekkür et ve bırak.

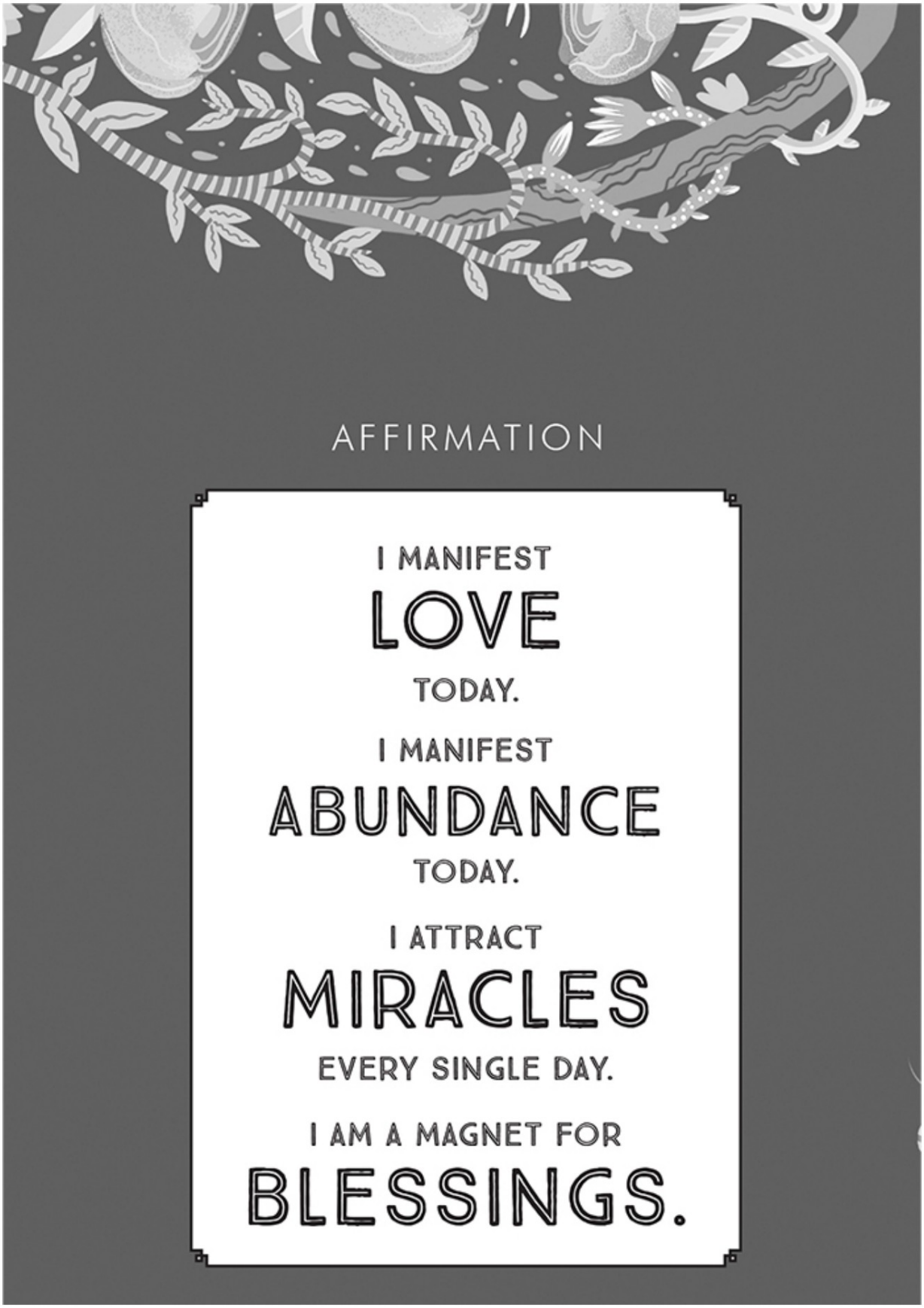
Asla arzunuzun yerine getirilmesini istediğiniz yolları sormayın veya talep etmeyin. Evrenin, dileklerinizi gerçekleştirmenin gizemli yolları vardır.

Artık arzuladığınız şeyin titreşimsel seviyesine ulaştığınıza göre, bu otomatik olarak mümkün olan en iyi şekilde tezahür ettirilecektir. Şu anda ne olursa olsun, bilin ve inanın ki Allah size ancak sizin için doğru olanı verir.

Tezahürün gerçek başarısı, var olan realiteden vazgeçmek ve yeni realitenizin gerçek olduğuna şimdiden inanmaktır.

"Varoluş, gerçeği 'kabul etmeyi' öğrenmekle ilgili değildir... daha ziyade,
onu yaratma gücünüzü hatırlamaktır"!
–Michael Cummings

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

44

HAYATINIZI YAPMANIN BİRKAÇ YOLU BÜYÜLÜ

Dediğim gibi, tüm sihirler bazı temel adımların atılmasını gerektirir. Bir fırın tarifini takip etmek gibi. Adımları dikkatli bir şekilde takip ederseniz, pastayı yiyebilirsiniz. Ve burada, malzemeler yüzde 100 dikkatinize ihtiyaç duyuyor.

İşte, hayal ettiğim şeyi hayata geçirmek için kullandığım bazı malzemeler. diledi. Onları da kullanabilir ve hayatınıza sihirli toz serpebilirsiniz.

TEZAHÜRÜN 7 AŞAMASI:

1. Gözünüzde canlandırın:

En çok istediğiniz tek şeye odaklanın. Gerçekte ne olduğunu zihninde görün istek.

Hayal edin, zihninizde istediğiniz şeyin bir resmini oluşturun, görselleştirin ve hayal et.

Tezahür ettiğimde, ayrıntılarda yavaş yavaş netlik kazanırım - şekil, renk, koku alma şekli, vb. Bu ayrıntıları eklemek beni heyecanlandırıyor. Bunun çoktan gerçeğe dönüştüğü fikri bende bir karıncalanma hissi uyandırıyor.

O yeni elbiseyi hayal edin - renkleri, hissi, kumaşın teninize dokunuşu - ve çok yakında size ulaşacak.

2. Duygusallaştırın:

Arzunuza sevgi verin; ona hissedebildiğin kadar mutlu duygu verçünkü hislerin, arzunun enerjisine güç veriyor. Dileğiniz gerçekleştiğinde nasıl hissedeceksiniz Onu tam olarak hissedin. Hayal gücünüzün sınırı yoktur; inanılmaz görünse bile, varlığının verdiği duyguyu yaşamak için kendinize izin verin.

Machine Translated by Google

Hayal gücünüzde dileğinizi zaten aldınız. Arzuladığım şeye sahip olduğum için heyecanlı veya bunalmış hissetmeye başladığımda, sanki benim ulaşabileceğim bir şeymiş gibi geliyor.

Zengin ve nemli çikolatalı kek istiyorsanız, tüm kalbinizi koymalısınız.
Hamuru çırpmak ve pişirmeye ayarlamadan önce kabarmasına izin vermek, değil mi?

Bebek sahibi olmak üzere olan biri, çocuğu kucağına almanın ve ona sarılmanın nasıl bir his olduğunu hayal ederek başlayabilir. İçinizden taşan sevgi ve nezaket, dünyanıza bir çocuğu kabul etmeye hevesli ve istekli olduğunuza dair evrene verilen mesajlardır.

3. İnanın:

Arzuladığınız şeye sahip olmanızın kesinlikle mümkün olduğuna kalbinize ve zihninize inanın. Kendine söyle, bana bu arzuyu veren şey, onu benim için tezahür ettiriyor.
şimdi.

Bir şeyi istiyorsan, onu elde edeceğine ikna olsan iyi edersin.
Herhangi bir şüpheye sahip olmak, kek tarifindeki kabartma tozunu atlamak gibidir. Asla yükselmeyecek ve yapmak için yola çıktığınız tatlı olmayacak.

Yeni evinizi gösteriyorsanız, başkalarının görüşlerinin ve hatta banka bakiyenizin durumunun sizi korkutmasına izin vermeyin. Sadece sahip olacağını bil - HERHANGİ BİR ŞEKİLDE

4. Kabul edin:

Yeni inançlarınızın doğru olduğunu tamamen kabul etmelisiniz ve hiç bir şüpheniz veya korkunuz olmasın. Arzunuzu tezahür ettirme gücüne sahip olduğunuzu kabul edin. Sonsuz olasılıklar olduğuna inanın; senin dünyanda her şey ve her şey mümkündür.

Hamur hazırdır ve kalıbı içine yerleştirmeden önce fırının önceden ısıtılması gerekir. Ama içine koyduğunuzda planladığınız pastaya dönüşeceğini bilmelisiniz.

Benzer şekilde, artık sonuca tamamen inandığınıza göre, buna hazırlıklı olun.

5. Niyet:

Ona odaklan. Niyetiniz kesinlikle açık olmalıdır. Bu bir çaba olmamalı; bir odak ve irade olmalıdır. Tüm niyetiniz dileğinizi yerine getirmeye yönelik olmalı, ona karşı değil.

Unutmayın, fikrinizi değiştirir ve yarı yolda başka bir şey isterseniz, kesinlikle evrene kafa karıştırıcı sinyaller göndereceksiniz. Bir trüf mantarı yapmaya başlayıp, ortasında cheesecake'e dönüşmesini bekleyemezsiniz. Sahip olacaksın

Machine Translated by Google

sıfırdan taze malzemelerle baş lamak iç in. Ayrıca trüf zaten fırında piş iyorsa onu da yemek zorunda kalabilirsiniz.

6. Eylem:

Bu evren iç in hiç bir ş ey ç ok büyük veya ç ok imkansız değ ildir. Sonuç ları belirleyen, sürece ne kadar ç aba harcadığ ınızdır.

Zihninizde ve yaş amınızda, sanki istediğ iniz ş ey zaten realitenizdeymiş gibi hareket etmelisiniz. İ lk baş ta akıl almaz görünebilir ama değ il. Dilediğ iniz ş eyin sizin olması gerektiğ i ve zaten sizin olduğ u gibi düş ünün, konuş un ve hareket edin. Gerekli önlemleri alın ve enerjinizi buna odaklayın. Bu ş ekilde düş ünmeye ve hareket etmeye baş ladığ ınızda, davranış larınız ve beden diliniz değ iş ecektir. Bunu yaparken, kendinizi zaten arzunuzun titreş imsel düzeyine koyuyorsunuz.

Yani, gerç ekten hayalinizdeki yere seyahat etmek istiyorsanız, uç ak biletlerine, otel seç eneklerine ve orada görülecek ve yapılacak ş eylere bakmaya baş layın. Bir seyahat ç antası alın veya yanınıza almak istediğ iniz kıyafetleri seç meye baş layın. Bu sürece güvenin ve bunun gerç ekleş mesi iç in gerekli tüm fiziksel adımları atın.

7. İ zin

Vermek: Arzu ettiğ iniz ş eyi görselleş tirdikten, duygulandırdıktan, ona inanıp kabul ettikten, ona zaten sahipmiş siniz gibi davrandıktan sonra, aslında onun yaş amınıza girmesine izin veren enerji haline geliyorsunuz.

Hayatınızın aş kının sizinle olduğ unu hayal etmek ilk adımdır ve bu kiş inin girmesine izin vermek en önemlisidir. Bu, insanlarla tanış maya, yerlere gitmeye ve yeni ş eyler deneyimlemeye aç ık olun demektir. Bazen, sadece kim olduğ unuzu kutlayarak, ruh eş inizi denemeden bile ç ekebilirsiniz.

Nasıl geleceklerini boş vererek onun size gelmesine izin verin. Kendinize ş unu hatırlatın, Bilmediğ im ş ekillerde, Tanrı arzumu tezahür ettiriyor ve ben hayatımın aş kı olan harika bir insanla birlikteyim.

Bir ş eyi nasıl elde etmeniz gerektiğ i konusunda katı davranarak tezahürü engellemeyin. Hadi olsun. Evrenin akış ında kalın ve bırakın o, arzunuzu realitenizle senkronize etsin. Pastanız hazır ve yolda. Tek yapman gereken tadını ç ıkarmak

Evren soruyor -

"Bana yeni titreş imlerini göster, ben de sana mucizeler göstereyim."

Machine Translated by Google

Güç lendirici sorular:

Daha önce paylaş tığ ım gibi, arzularınızı gerç ekleş tirmek iç in Tanrı'dan veya evrenden yollar aç masını veya titreş imlerinizi değ iş tirmesini isteyebilirsiniz.

Soru sormak, kendinizi sınırsız yollara aç mak iç in güç lü bir araç tır.
arzularınızı almak ve gerç ekleş tirmek.

Bunlar, Tanrı'nın sizinle iletiş im kurmasına izin verdiğ iniz iç in, kendiniz iç in sonsuz olasılıkları aç abileceğ iniz birkaç güç lendirici sorudur.

1. Mutluluk ve neş e iç in sorular: Hayatıma
gerç ek ve kalıcı mutluluğ u ne getirecek? Tüm beklentilerimi
aş acak kadar harika bir hayat yaş amak iç in ne yapmalıyım ya da olmalıyım Hayatımın her zaman huzurlu olması iç in ne yapabilirim ya da olabilirim? ve neş e dolu

2. Sağ lıkla ilgili sorular:

Karş ılaş tığ ım bu sağ lık sorununu ç özmek iç in hangi adımları atmalıyım? Beni
mükemmel sağ lığ a ve esenliğ e götürecek mükemmel yol nedir?

3. Aş kı bulmak iç in sorular:

Hayatıma sevgiyi ve ış ığ ı ç ekmek iç in hangi adımları atmalıyım Hayatımın aş kını bulmak iç in hangi iş aretleri izlemem gerekiyor Sevgiyi vermenin ve sevgiyi almaya aç ık olmanın yolları nelerdir?

4. Titreş imleri yükseltmek iç in sorular:

Dünyanın bana hayran kalması iç in hangi titreş im olabilirim? Arzularımın
frekansına uyacak ş ekilde titreş imlerimi nasıl yükseltebilirim Etrafımdaki
herkese sevgi ve neş e titreş imi olmak iç in ne yapabilirim?

5. Daha fazla para kazanmak iç in sorular:

Hangi iş benim iç in mükemmel ve bana neş e ve mutluluk getirecek ve kazandığ ım geliri istek

Hayal edebileceğ imden daha fazla parayı nasıl tezahür ettirebilirim?
Birden ç ok kaynaktan nasıl daha fazla para kazanırım?

6. Gerç ek amacı bulmaya yönelik sorular:

Hayattaki gerç ek amacım nedir Bu dünyaya
neyi baş armak iç in geldim?

Machine Translated by Google

Tanrı benim aracılığımla ne yapmak istiyor?
Sahip olduğum ve dünyayla paylaşabileceğim yetenekler, yetenekler ve hediyeler nelerdir?

Bunlar sizin için ortaya koyduklarımdan sadece birkaçı ama istediğiniz cevapları almanıza yardımcı olacak kendi güçlendirici sorularınızı formüle edebilirsiniz. Aradığınız netliği ve yanıtı alana kadar bu soruları günde birkaç kez sormaya devam edin.

Bunu yaptıktan sonra, sorularınızı cevaplayacak işaretlere, mesajlara ve fısıltılara dikkat etmeye başlayın. Tanrı'nın sesini dinlemeye başlayın.

Güçlendirici soruların yaptığı şey budur. Tanrı ile diyaloğunuza başlarlar.
Bu soruları ilahi kaynağa sorduğunuzda, iç sel benliğiniz aracılığıyla, gerçekten neyi arzuladığınızı ve sizin en yüksek hayrınız için neyin en iyi olduğunu bilen net bir iletişim kanalı açarsınız.

Askıda olmak yerine, artık bilinçli olarak kendinize doğru ilerliyorsunuz.
istenen kader Artık kaderinizin yaratıcısı oluyorsunuz.

> Aldığınız cevaplar, size mutluluk ve başarı getirecek gerçek gücünüzün rehberliğidir.

Onaylar:

Bildiğiniz gibi gün boyu düşündüğünüzü yaratırsınız. Şimdi realitenize gerçekten getirmek istediğiniz şeyi düşünmeye ve onaylamaya başlayın.

İstediğinizi elde etmenize yardımcı olması için her seferinde bir veya iki tane kullanın.

Bunları bilinçaltı düzeyde onlara inandırmak için bir mantra gibi söyleyin. Bunları sürekli tekrarlayarak, zihninizi farklı, daha olumlu bir frekansa geçmeye programlayacaksınız. Bu olumlamalar her zaman işe yarar.

1. Hayatım mutlu, neşeli, bol ve dolu. Harikaları kutluyorum ve her gün aldığım nimetler.
2. Hayatımın her günü kolaylık, neşe, ihtişam ve Tanrı'nın lütfuyla dolu.
3. Ben bu evrenin güzel bir yaratımıyım.
4. Yaptığım her şeyde her zaman yönlendirildim ve kutsandım.

Machine Translated by Google

5. Gerç ek ebeveynim olan Tanrı beni seviyor, bana yol gösteriyor ve bana yol gösteriyor. Allah her zaman yanımda olduğ u iç in asla yalnız değ ilim.
6. Bu benim hayatım ve ben kendi kaderimin yaratıcısıyım. Sadece en yüksek hayrına olanı yaratırım.

7. İ htiyacım olan her ş ey bana ilahi zamanlama ve ilahi hassasiyetle gelir.
8. Tüm istediğ im ş imdi bana geliyor. Tüm hayallerim gerç ek oluyor.
9. Gerç ek amacımı takip etmek iç in ilham alıyorum ve iç sel rehberliğ imi duyabiliyorum. ben ona doğ ru
10. Kazanmak ve baş arılı olmak iç in doğ dum. Sevdiğ im ş eyi yapıyorum ve gerç ekten tüm ç abalarımda baş arılı
11. Sağ lığ ım mükemmel. Vücudumdaki her hücre Tanrı'nın iyileş tirici enerjileriyle dolu. Sevgisi ve ış ığ ı iç imden sonsuzca akıyor.
12. Allah bana bu arzuyu verdi ve onu gerç ekleş tirmeme yardım etmede O benim ortağ ımdır.
13. Sınırsız potansiyele sahip ilahi, sınırsız bir varlığ ım.
14. Bilmem gereken her ş ey bana mükemmel zamanda ifş a ediliyor ve arzularımı bilmediğ im ş ekillerde tezahür ettirmek iç in ilahi bir ş ekilde yönlendiriliyorum.
15. Dünyada ve etrafımdaki insanlarda sadece iyiyi görmeyi seç iyorum ve hayatıma sadece iyilik giriyor.

16. Her zaman ilahi enerji tarafından korunuyorum ve nereye gidersem gideyim güvendeyim.
17. Her zaman doğ ru zamanda doğ ru yerdeyim.
18. Evren her zaman benim lehime komplo kuruyor ve ben harikaları ç ekiyorum. fırsatlar.
19. Hayatımın her alanında bereketliyim.
20. Para bana kolayca gelir ve her gün ç oğ alır.

Sizinle rezonansa girenleri seç in ve onları bir mantra gibi günde birç ok kez söyleyin. Zihninizi bu olumlu ifadelerle doldururken, artık olumsuzluğ a doğ ru sürüklenmeyecek ve bu ş ekilde hayatınızı değ iş tirmeye ve sihir yaratmaya baş lıyorsunuz.

Görme panosu

Vizyon panosu, hedefinizi görselleş tirmenize ve hedefinize odaklanmanıza yardımcı olmak iç in kullanabileceğ iniz bir araç tır. Tezahür ettirmek istediğ iniz ş eyin zaten vizyonunuzda var olduğ una inandığ ınızda

Machine Translated by Google

tahta, kendinizi iyi hissetmeye baş larsınız ve kendinizi bunu baş armanın titreş imine getirmeye baş larsınız.

Pahalı malzemeler almanıza gerek yok. Sadece biraz grafik kağ ıdı veya beyaz tahta, dergilerden fotoğ raflar, renkli kalemler ve sizi mutlu edecekse biraz ış ıltı ve ış ıltı ile baş layın.

Hayatınızda olmak, yapmak veya sahip olmak istediğ iniz her ş eyin resimlerini görüntüleyebilirsiniz.

Onaylar veya sadece kelimeler ekleyebilir ve onları olabilecekleri yerde görüntüleyebilirsiniz. her zaman görüntülendi.

Örneğ in, hayalinizdeki evi istiyorsanız, güzel bir evin görüntüsünü kesin ve evin olmasını istediğ iniz alanı belirtin. Odalar veya perdelerinizin renkleri hakkında yazın.

Ona her baktığ ında, ona sevgini ver ve ona zaten sahipmiş sin gibi hisset ve onu gör. gerç ekleş en sihir.

Herkesin bunu denemesini ve sonra getirdiğ inizde ç ok isterim senin gerç ekliğ ine, bunu duymayı ç ok isterim. Hikayelerinizi paylaş ın

Bir tanıdık olan Lovely Kukreja, deneyimi hakkında ş unları söyledi:

Buna deneyimden ç ok sihir demeyi tercih ederim. Bilmeden ama özveriyle uygulamaya baş ladığ ımda ç ekim yasası hakkında hiç bir ş ey bilmiyordum. Akıl hocamla bir toplantıyla baş ladı ve seanstan sonra beni kitaplığ ına götürdü ve aralarında Napoleon Hill'in Think and Grow Rich'in de bulunduğ u birkaç kitap verdi.

Birkaç bölüm okuduktan sonra, arzuların nasıl finansal bir eş değ ere dönüş türülebileceğ ini anladım. İ ç erdiğ i altı basamağ ı takip ettim ve ç alış ma odam olan kiler odamızın duvarına sabitlenmiş beyaz tahtaya arzumu yazdım.

İ ki arzumu yazdım ve altı adımı da ç ok dikkatli bir ş ekilde takip ettim. Kitap, sadece arzularınızı yazmanın değ il, aynı zamanda onlara yönelik plan yapmanın da önemli olduğ unu aç ıklamış tı. Belirli bir tarihe kadar sahip olmak istediğ im sabit bir tutarı yazdım ve bunu nasıl baş aracağ ıma dair eksiksiz bir stratejim vardı.

Dediğ im gibi iki arzu yazdım; ikincisi ise ofisimi evimin dış ına kurmaktı. Ancak bu benim gücümden ve umduğ umdan daha fazla para gerektiren bir ş ey olduğ u iç in burada ç aba sarf etmedim. Yine de buna inandım ve orada bahsettim. Talimat verildiğ i gibi, yatağ a ç arpmadan önce tüm planı yüksek sesle okudum ve baş aracağ ıma inandım.

Daha sonra ilk arzum iç in ç ok ç alış maya devam ettim ve dilediğ im paraya kavuş tum. Arzum yerine geldiğ i iç in mutluydum. İ ki aydan fazla zaman geç ti ve bir değ iş iklik olsun diye kilerimden yatak odama taş ındım, beyaz tahtayı geride bıraktım ç ünkü tüm planı yüksek sesle okuma ritüeli artık günlük rutinimin bir parç ası değ ildi.

Bu zamana kadar The Secret kitabından ç ekim yasasını ayrıntılı olarak öğ rendim ve ç ok yakında tekrar denemeyi umuyordum. Ama bir yerlerde bilinç altım ve doğ am ikinci arzum üzerinde ç alış maya devam etti.

Ş imdi sihirli kısım geliyor. Bir gün birdenbire ş ehrin baş ka bir yerine taş ınmak aklıma geldi. Bölgedeki birkaç mülkü keş fetmek iç in hemen ertesi gün bir temsilci ile bir toplantı ayarladım. yapmıyorum

Machine Translated by Google

konut aramaktan ofis alanı aramaya geç iş in ne zaman gerç ekleş tiğ ini bilin. Saç ma görünüyor ama oldukç a kendimden emin bir ş ekilde bir teklifte bulundum ve paranın geri kalanını nasıl ayarlayacağ ım hakkında hiç bir fikrim olmadan hemen ertesi gün rezervasyonu yaptım.

Sahip olduğ um tek ş ey, onu elde edeceğ ime dair güç lü bir histi. Neyse ki, bir hafta iç inde, ilk arzunun yerine getirilmesi sonucunda para akmaya baş ladı. Beklediğ imden fazlasını getiren yeni müş teriler ve ilerlemeler geldi. Ayrıca bankadan tasdikli kredi ç ıktı. Artık yeni bir mülkün sahibiydim. Mutlu bir gündü.

Birkaç gün geç ti ve yeni ofisime ne getireceğ ime karar vermek iç in kilerime gittim. Yazdığ ım ikinci arzuyu gördüm - evimin dış ında ayrı bir ofis alanına sahip olmak. Ş aş ırdım ç ünkü bunu dilediğ ime dair hiç bir anım yoktu ve bunların hepsi doğ a tarafından planlanmış ve uygulanmış tı ve ben de bunda sadece bir rol oynamış tım. Onu daha da büyülü ve ş ok edici yapan ş ey infazın zamanlamasıydı. Belirttiğ im tarih 31 Nisan'dı ve Nisan 30 gün olduğ u iç in mevcut değ il. Yani, teknik olarak 1 Mayıs olacaktı ve ş ok edici bir ş ekilde, yeni ofisim iç in teklif verdiğ im günle aynı gündü. Bir süre tahtaya bakmaya devam ettim...

Bunun gibi gerç ek bir yaş am olayı, sihri kendiniz iç in de yaş amak istemenize neden olur.

Bir süre önce Simi Garewal ş ovunda aktör Ranveer Singh'in bir röportajını izledim. Ünlü bir aktör olmadan ç ok önce, doğ um günlerinden birinde kız kardeş inin ona dekorasyon olarak Yash Raj Films tarafından üretilen popüler filmlerden aktörlerin kesitlerini koyduğ u bir pasta yaptığ ını anlattı.

Bir adım daha ileri giderek, kesiklerdeki oyuncuların yüzlerini onun resimleriyle değ iş tirdi. Ranveer bu kesikleri dikkatlice ç ıkardı ve dolabına her gün görebileceğ i bir yere koydu. O zaman bilmeden, kalbinin arzusunu ortaya koyan bir vizyon panosu yaratmış tı.

Vizyon tahtanızı hangi hayaller ve arzularla doldurmak istersiniz? Sizin gibi benim de gerç ekleş tirmeyi dilediğ im hayallerim ve arzularım vardı. Ve bu süreç te bana rehberlik edecek bir akıl hocası bulmayı umuyordum. İ stediğ im hayatı inş a etmem iç in bana araç lar sağ layabilecek seminerlere veya ç alış taylara katılmayı diledim. Ve ş imdi bu keyifli alana geldiğ ime göre, öğ rendiklerimi bu kitabın ötesine geç en yollarla paylaş maktan mutluluk duyacağ ım. Kendinizi daha da güç lendirmek istiyorsanız, bize deepa@awakenyoursoul.in adresinden yazın, ve sizi yaklaş an atölyelerden haberdar edeceğ iz.

"Evren diyor ki: İ ç inden sınırsızca akmama izin ver, gördüğ ün en büyük sihri göreceksin."

-Klaus J. Joehle, yazar

Machine Translated by Google

45

BU SİHİRDİR

'ABCADAB'

Sözcük, konuş tuğum gibi yaratacağım anlamına gelen İbranice Avra Cadabra ifadesinden türetilmiştir.

Bu büyülü cümle her şeyi söylüyor; aslında tüm kitabımı bir kitapta özetliyor cümle.

Simyacı adlı kitabında Paulo Coelho şöyle der: Hayatımızın belirli bir noktasında başımıza gelenlerin kontrolünü kaybederiz ve hayatlarımız kaderin kontrolüne girer.
Bu dünyanın en büyük yalanı.

Hayatımızın ve kaderimizin yaratıcısı biziz, bu yüzden kaderi, yıldızları veya diğer insanları suç layarak gücünüzü ele vermeyi bırakın ve hayatınızın nasıl sonuç lanacağının sorumluluğunu almaya başlayın. Her günün her dakikası hayatımızın yaratıcılarıyız. Hepimiz hayatın fiziksel tezahürlerini deneyimlemek için insan formunda buradayız.

Hepimiz bir amaca hizmet etmek için buradayız. Her şeyin bir anlamı vardır ve hepsi birbiriyle bağlantılıdır. Gerçek amacınızı bulmak, dünyadaki hayatınızı gerçekleştirmek için yapabileceğiniz en önemli şeydir. Hepimizin bir olduğu bu senkronize evrende, yapmaya ya da olmaya çalıştığım her şey etrafımdaki her şeyi etkiliyor.

Benim için bu kitap hayatımın amacının bir parçası oldu. Yazmaya başladığımda, herkesin sihri hissetmesini, sihri kullanmasını ve hayatlarını dönüştürmesini gerçekten istedim.

Sayısız video izledim ve yüzlerce hikaye okudum. Kendilerine inandıkları için inanılmaz dönüşümler yaşayan insanlarla tanıştım.
Hayallerine ve vizyonlarına o kadar çok inanıyorlardı ki, başkalarının ne söylediği önemli değildi. Şimdi sihri yayma, insanları inanmaya itme ve o kıvılcımı yakmaya zorlama sırası bende.

Machine Translated by Google

Derinlerde, inanmaya devam etsem bile, kendi sorularım vardı. Kendi kendime, eğ er hepimiz bu büyünün gücünü bilseydik, bu nasıl bir dünya olurdu, insanlar onu kullanamayacak kadar gergin olur muydu, insanlar onu her halükarda elde edebilecekleri ç ok sıradan ş eyler iç in mi kullanırlardı diye sorup durdum. ve sonra bumerang onun üzerine geri dö ner Sonuç ta, karma yasası her zaman iş baş ındadır.

Sonra düş ündüm ki, insanlar en değ erli dileklerini gerç ekleş tirebileceklerini ve en yüksek hayrına olanı gerç ekleş tirebileceklerini bildiklerinde, neden aksini seç sinler ki, bildiğ im her ş eyi paylaş mam ve bu sihri kim kullanırsa kullansın evrene bir niyet gö ndermem gerekiyordu. sadece iyilik iç in yap.

> Evreni besleyen biziz... ve iç inde yaş adığ ımız dünya, bizim daha iyi ya da daha kö tü olmamıza bağ lı olarak daha iyi ya da daha kö tü oluyor.
>
> –Paulo Coelho, Simyacı

İ ş te hayatınızdaki sihri nasıl baş latabileceğ iniz.

Sizi mutlu edecek ş eylerin bir listesini yapın ve oraya ulaş mak iç in gerekli aksiyonları almaya baş layın.

İ stediğ in ş eye sahip olmak iç in ö nce ne istediğ ini Bİ LMEK zorundasın.

Hayatınızda gerç ekten bir değ iş iklik gö rmek istiyorsanız, değ iş iklikler yaparak baş lamalısınız ve bunu yaparak sihri harekete geç ireceksiniz.

İ ş inizde mutsuzsanız, sizi mutlu edecek baş ka bir iş bulun.

Eviniz boğ ucu geliyorsa, dağ ınıklığ ı giderin.

İ liş kiniz sürtüş melerle doluysa, biraz boş luk yaratın ve bırakın nefes alsın.

Kilo vermek istiyorsanız spor salonuna gidin veya ondan iki beden küç ük bir elbise alın. zayıflamak istemenize neden olur.

Alış kanlıkların seni ö ldürüyorsa, tanrı aş kına dur, Hayatına biraz neş e katmak iç in yapılması gereken ne varsa, iç indeki güç le yap. Değ iş imi sağ lamak iç in ne yapılması gerektiğ ini zaten biliyorsunuz; ş imdi harekete geç me zamanı.

Hangi eylemi yapacağ ınızı bilmiyorsanız, güç lendirici sorular sormaya baş layın ve iç rehberliğ inizi dinleyin. Sezginizi takip edin, kalbinizin sö ylediklerine dikkat etmeye baş layın ve mükemmel bir ş ekilde yö nlendirileceksiniz.

Bu yaz Avrupa'ya seyahat edebilmek iç in ne yapmam gerekiyor?

Hayatımda daha fazla para tezahür ettirmek iç in hangi adımları atmalıyım?

Durumum iç in doğ ru tavsiyeyi alabilmem iç in kiminle konuş malıyım?

Machine Translated by Google

Hayatınızdaki sihri bulmak iç in bu evren ve Tanrı ile konuş maya baş layın. Onunla konuş maya baş layın. Sor, gerç ek amacım nedir, Gerç ek amacıma nasıl hizmet edebilirim?

Size gelen yanıtı hissedin ve iş aretlere ve eş zamanlılıklara dikkat edin. Tanrı'nın veya daha yüksek güç olan evrenin sizinle bu dilde konuş tuğ una inanın ve mucizelerin gerç ekleş tiğ ini görün. Hayatınız gerç ek amacını bulduğ unda ve hayatınızda yaptığ ınız her ş eyde anlam bulduğ unuzda, inanın bana, sihir yaratacaksınız.

En yüksek hayrınızın iç inizden akmasına izin vererek hayatı yaş ayın ve Tanrı'yı
Yaptığ ınız her ş eye ortak olun.
Size huzur ve neş e getiren doğ ru seç imleri yapmak iç in özgür irade armağ anını kullanın.
ve etrafınızdaki herkes. Her ş ey senin elinde ve hepsinin yaratıcısı sensin.
Yapmanız gereken ş eyleri yaparken, yaş amayı unutmayın ve ç oğ u
daha da önemlisi, neş e iç inde yaş amayı unutmayın.
Sadece bugün iç in kendinize ş unu söyleyin: Bugün sihir yaratacağ ım.
Bugün huzurlu ve mutlu olmayı seç iyorum.
Bedeninizin her bir hücresinde Tanrı var; iç inizdeki Tanrı'yı uyandırın. Ruhunu uyandırma zamanı.
Sevdiğ iniz ş eyi yapın ve yaptığ ınız ş eyi sevin, ruhunuzun gerç ek amacını bulmuş olacaksınız.

Bu bölümü, bir medya profesyoneli olan Reema Suri'nin, ona gerç ekten inandığ ınızda sihrin iş e yaradığ ını gösteren gerç ek hikayesiyle bitiriyorum.

Bir kez karar verdiğ inde, evren bunun gerç ekleş mesi iç in iş birliğ i yapar!

Büyük hayal et, daha ç ok hayal et, hayaller gerç ek oluyor, dünyanın pratik beyinleri tarafından sıklıkla alay edilen, sık sık duyulan ifadelerdir. Sihiri, gerç eğ i kabul etmekten aciz beyinler tarafından uydurulmuş bir fantezi olarak gören birç ok kiş i anlamsız diyor. Onlar bunu beş harfli bir kelime olarak görüyorlar, saç malıktan baş ka bir ş ey değ il, ç ocukların bile inanmayı bıraktığ ı bir kocakarı masalından baş ka bir ş ey değ il.
Ben de modern dünyanın ve toplumun mantığ ını, pratikliğ ini ve yollarını anlayan, aklı baş ında, eğ itimli ve iyi okunan ç alış an bir profesyonelim. Ama benim tipimdekilerin inanmaması gereken her ş eye kesinlikle inanıyorum.

Hayallerin gerç ek olduğ una gerç ekten inanıyorum, ama sadece onları yeterince istiyorsan. Ben de sihire inanıyorum ç ünkü sihir, yaratılabileceğ ini bilenler iç in gerç ekleş ir. Ve mantıklı zihnimin bana öğ rettiğ i tek ş ey

Machine Translated by Google

hayallerini gerç ekleş tirmek iç in kimseye güvenmemekti. Bu, yalnızca odaklanırsanız ve yeterince sıkı ç alış ırsanız gerç ekleş ebilir.

Önce hayal kurarak, sonra hayalimin gerç ekleş ebileceğ ine inanarak ve sonra bunun gerç ekleş mesi iç in elimden gelen her ş eyi yaparak, isteklerimi ve arzularımı olumlu bir sonuca dönüş türmenin sihrini bir ş ekilde öğ renmeyi baş ardım.

Örneğ in, bir yapımevinde iki yıl ç alış tıktan sonra evime en fazla 15 dakika uzaklıkta olan ve ç alış mak iç in en iyi yerlerden biri olarak bilinen ünlü bir televizyon kanalında gerç ekten iş bulmak istiyordum.

Bana yardımcı olabilecek kiş iler ve arkadaş lar aramaya baş ladım. Birkaç pozisyon iç in özgeç miş imi gönderdim ama iş ler gerç ekleş medi. Birkaç ay geç ti ama ben pes etmek istemedim.

Sonunda bir arkadaş ım mesaj attı ve özgeç miş imin bir pozisyon iç in gönderildiğ ini söyledi ve sonraki hafta iç inde tam da istediğ im yere iş buldum. Profilim iç in özel olarak yapılmış tı ve her aç ıdan mükemmeldi.
algı.

Ama sihrin baş ladığ ı yer burasıdır. E-postalarımı incelerken, ş irketteki İ K departmanına gönderdiğ im ve bir aylık ihbar süresi ile belirli bir rol iç in belirli bir maaş la teklifi kabul etmeye istekli olduğ umu belirten bir e-posta buldum. Bu mektup İ K'ya hitaben yazılmış tı ama evrene bir niyet olarak kendime postalandı.

O zamanlar yaklaş ık yüzde 50 daha düş ük bir maaş alıyordum. O zaman değ erlendirmem gerç ekleş ti ve maaş ım piyasa standartlarını karş ılayacak ş ekilde düzeltildi. Ayrıca, yeni rolüm bana ek bir artış sağ ladı ve önceki CTC'min neredeyse iki katını aldım. Bu, esrarengiz bir ş ekilde ve bir ş ekilde tam olarak, İ K'ya gönderdiğ im e-postada bahsettiğ im ve ardından evrene gönderdiğ im ş eydi.

Tüm bu büyülü olaydan sonra o noktada beni etkileyen ş ey, sabırlı olmam gerektiğ iydi. Evrenin benim lehime olacak olayları hazırlamak iç in zamana ihtiyacı vardı ve acele etmenin pek bir faydası olmayacaktı. Sonunda pes etmediğ imden veya hayallerimin önüne geç mediğ imden emin olmalıydım. Aynı zamanda kendimi güncellemeye, becerilerimi geliş tirmeye ve inanmaya devam etmem gerekiyordu. Evren, tüm hayallerimizi gerç ekleş tirmek iç in kesinlikle iş birliğ i yapar, ancak yalnızca kendilerine yardım etmeye istekli olanlar iç in.

Gerç ekten ç ok ç alış arak ve ne kadar zaman alırsa alsın evrenin benim iç in en iyisini bildiğ ini ve kısa sürede değ iş meme izin vermeyeceğ ini kabul ederek yavaş yavaş hayallerimi gerç ekleş tirmeye baş ladım.

Hayallerimi erteleyebilirim ama artık onları rafa kaldırmıyorum ç ünkü her birinin belli bir doğ um tarihi var.
Yapabileceğ im tek ş ey onları tasarlamak. Her biri, mükemmel zamanda doğ acak ve bana neş e ve memnuniyetten baş ka bir ş ey vermeyecek sağ lıklı bir bebeğ e dönüş mek iç in ihtiyaç duyduğ u zamanı alacak.

Bu yüzden, birç ok kariyer değ iş ikliğ inden, iniş ve ç ıkış lardan, baş arılardan ve baş arısızlıklardan, mutluluk ve kederden, kayıplardan ve kalp kırıklıklarından, zaferlerden ve övgülerden sonra, ç alkantılı yolculuğ umda benimle sabit kalan tek ş ey hayallerim ve dolayısıyla hayatın öğ rettiğ i her ş ey oldu. BÜYÜK HAYAL KURMAK, GERÇEKLEŞ Tİ RMEK VE ASLA VAZGEÇMEMEK. İ nanmaya inanıyorum ç ünkü vazgeç mek benim iç in hiç bir zaman bir seç enek olmadı.

Bir rüya, esasen kalbinizin gerç ek arzusunun bir vizyonudur.

Öyleyse, hayallerinizi takip edin ve kalbinizin gerç ek ç ağ rısını yerine getireceksiniz, ki bu nihai yaş am sevinci.

Hayalleriniz iç in ç alış ın ve hayat artık iş olmayacak. Yakında her zaman hayalini kurduğ unuz hayat olacak.

Machine Translated by Google

46

BÜYÜLÜ DEĞİŞİKLİKLER

"Kelimeler... en tükenmez sihir kaynağımızdır, hem yaralanmaya neden olabilir hem de onu iyileştirebilir."

–JK Rowling, Harry Poer ve Ölüm Yadigarları

Hayatınızda yapacağınız küçük değişiklikler uzun bir yol kat edebilir.

Dediğim gibi, eğer sihir istiyorsan kazanı doldurmalısın, büyülerini yapmalısın, kullanmalısın. büyüler ve demleme mucizeleri.

"Kelimeler büyü yapar ve bu yüzden onlara heceleme denir..."

-Anonim

Bununla demek istediğim, arzularınızı yaratın, hissedin, onaylamaları, vizyonları kullanmaya başlayın. tahtalar, olumlu niyetler ve abrakadabra - ONLARA HAYAT VERİYORSUNUZ

İşte başlayabileceğiniz bazı sihirli ritüeller: 1. 15 dakika erken kalkın.

2. Meditasyon yapın veya sadece farkındalık içinde oturun. Hayatınızdaki tüm nimetler için minnettarlığınızı ifade etmek için biraz zaman ayırın.
3. Hayatının bir parçası olan herkese hayırlar bahşet.
4. Uyanır uyanmaz bugün ne yaparsan yap iyi olacağına niyet et. başarılı olması için.
5. Tanıştığınız herkese karşı sevgi dolu ve nazik olun. Herkes senin hakkında hiç bir şey bilmediğin bir savaş veriyor.
6. Hayatınızdaki her şeyi kalbinizde sevgi ve huzurla yapın. ne zaman yaparsın aşkla işler, hatta öfke bile şefkate dönüşür.
7. Tüm dikkatinizi ne yapıyorsanız ona vererek şimdiki anda olun. Burada olmak. Şimdi olmak.

Machine Translated by Google

8. Hayatınızda yaptığ ınız her ş eyde anlam bulun. Kalbini takip et ve yapacaksın asla yanılma.
9. En önemlisi, zihninize, bedeninize ve ruhunuza bilinç li bir ş ekilde sahip ç ıkmaya karar verin; her gün onları beslemek iç in zaman bulun.
10. Her ş eyden önce, Sİ Hİ Rİ Nİ Zİ serbest bırakan hayattaki gerç ek amacınızı bulun. SEN.

Biraz ış ıltı ve parıltı eklemek iç in yapabileceğ iniz yüzlerce küç ük ş ey var. ve sonra hayatında aynısına tanık ol.

Bugün, arkadaş larınıza ve ailenize baktığ ınızda, onların gözlerine bakın. Sevdiklerinizin gözlerindeki sevgiyi görün ve onların kusurlarına ve kusurlarına bakmayı bırakın.

Bugün herkese gülümseyin - tanış tığ ınız yabancılara, sizin iç in ç alış an insanlara, ş ofö rünüze, binanızdaki bekç iye, birlikte ç alış tığ ınız insanlara; Tanış tığ ın herkeste sadece sevgi gör.

Bugün eş inize, ç ocuklarınıza, anne babanıza sarılırken onları hayatınızın nimetleri olarak görün ve yürekten teş ekkür edin, ç ünkü siz onlar sayesinde sizsiniz.

Sadece bugünlük, herhangi bir ş eyi baş armaya ç alış maktan vazgeç . Hayatın ortaya ç ıkardığ ı küç ük mucizelerin tadını ç ıkarın.

Cömert ol ve sor, Nasıl verebilirim Veren bir kalp aç ık bir kalptir, öyleyse bugün ver, ver ve ver. Bolca verin, sevgiyle verin ve mutlulukla verin ve Tanrı size sevgiyle, mutlulukla ve bolca geri verir.

Sihir her zaman oradadır; sadece onu almaya aç ık olmalısın. O yüzden, büyüyü almak iç in kalbini aç .

Sebepsiz yere nazik ol. Karş ılık beklemeden yardım edin. Kendi huzurunuz iç in baş kalarını affedin. Kızgınlığ ı ve tüm kısıtlamaları bırakın. Hayatın büyüsüne yer aç ın ve ş unu söyleyin:

Machine Translated by Google

Sihirli hayatımı almaya hazırım.
Ve böylece, sihir başlasın...

derler ki: Havada sihir var ve sihir her yerde...
Görmeyi ve inanmayı öğrenmenizle ilgili
Ve bunu bir kez yaptığınızda, iç inizdeki sihri bulmanın büyülü
yolculuğuna başlarsınız.

Machine Translated by Google

47

EVRENİ N MUHABİ R OLDUĞU GÜN

EN BÜYÜK HAYALİ Mİ GERÇEKLEŞ Tİ Rİ N...

Buluş mak kaderinde...

Tanrı'nın sizin iç in plan yapmasına izin verdiğ inizde, her zaman
daha iyidir Güven bana, bu sihri yaş adım.

Bir zamanlar, ç ok da uzun olmayan bir süre önce, bir kitap yazmaya karar verdim. Evet, sadece bir rüyaydı, ç ok iddialı bir rüya. Yazar olabileceğ imi hiç düş ünmemiş tim. Ama evren sizden bir ş ey yapmanızı istediğ inde, bir ş ey ruhunuzun amacı olduğ unda ve arzunuzu Tanrı'dan baş kasından almadığ ınızda (daha yüksek bir ç ağ rı), onun peş inden gitmekten baş ka seç eneğ iniz yoktur. Gökler aç ılıyor, üzerinize bereket yağ ıyor ve ş aş kınlık iç inde kalıyorsunuz. Ve böylece bu kitabı yazma yolculuğ um baş ladı. Nasıl olacağ ı, bitirip bitiremeyeceğ im ya da ailemden ve
arkadaş larımdan nasıl bir tepki alacağ ım konusunda hiç bir fikrim yoktu. Sadece yapmam gerektiğ ini biliyordum. İ ç imden bir ses bunu yapmam iç in ısrar ediyordu. İ nancımı korudum ve sihir ortaya ç ıkmaya baş ladı. Kitabı yazmayı bitirmem yaklaş ık bir buç uk yılımı aldı. Düş üncelerimi güzel bir ş ekilde kelimelere dönüş türmeme yardımcı olan kopya editörlerim Geetha Balsara ve
Suhana Bhatia'dan mükemmel yardım aldım. Böylece, bu melekler yanımdayken, hayalimi kağ ıda dökebildim ve İ ç inizdeki Büyüyü gerç ekleş tirmek iç in kalbimi dökebildim.

Kitap bittiğ inde yeni bir rüya gördüm. İ ç ime yeni bir arzu ekildi. Salman Khan, Shahrukh Khan, Amitabh Bachchan, Ranveer Singh ve birkaç tane daha Bollywood ünlüleri hakkında yazdığ ım kitapta.

İ nanç larının ve kendilerine olan inanç larının onlara nasıl ilham verdiğ ini yazdım.
Onların basit, kendinden emin olumlamaları, evreni komplo kurmaya ve hayallerini gerç ekleş tirmeye zorladı. Motive edici baş arı öyküleri kitabıma girdi ve ş imdi incelemelerinin kitabımın bir parç ası olmasını diledim.

Machine Translated by Google

Bunun Tanrı'dan istenecek ç ok ş ey olduğ unu anladım. Ne de olsa hepsi A listesindeki yıldızlardı ve bırakın kitabımı okumalarını sağ lamak, yıldızları dilemek gibiydi.

Bu ilahi rehberliğ in bana bu arzuyu verdiğ ine ve tam zamanında dileklerimi yerine getirmeye özen göstereceğ ine yürekten inandım.

Bu yüzden, enerjimi kapak sayfasını tasarlamaya odakladım ve devam ettim ve birkaç kopya yazdırdım. 16 Mayıs 2018 akş amı benim hayalim benim kitabım

Sendeki Sihir gerç ek oldu ve ben onu ellerimde tutuyordum.

Buna inanamadım. Benimle paylaş tığ ı bu ilahi bilgi ve bilgelik, Tanrı'nın lütfuyla artık herkesin görmesi iç in görünür hale geldi.

O sadece bir fikir, bir düş ünce, yakıcı bir arzuydu ve ş imdi ellerimdeydi... kitap canlanmış tı. Kalbimdeki sevinç ve bu arzumu yerine getirmeme yardımcı olan bu büyülü evrene duyduğ um ş ükran o kadar büyüktü ki gözlerimden yaş lar geldi.

Artık bu evrende hiç bir ş eyin imkansız olmadığ ını biliyordum. ayarladığ ınızda kalbini bir ş eye takıyorsun ve Allah'ı kendine ortak ediyorsun, her ş ey mümkün.

Dünyanın tepesinden ç ığ lık atmak istedim. Gözlerini kapat ve sihir yarat, buna inan ve canlanmasını izle demek istedim. Dünyadaki her canın bu gerç eğ i bilmesini ve yaş adığ ım sevinci hissetmesini istedim. Sihri dünyayla paylaş mak iç in sabırsızlanıyordum

Arkadaş larım ve ailemle görüş ve düş ünceleri iç in kitabın ilk baskılarını paylaş maya karar verdim. Daha fazla bekleyemedim, bu yüzden kopyaları dağ ıtmak iç in ertesi gün kayınvalidemi, kız kardeş imi ve arkadaş larımı ziyaret ettim. Onların sevgi dolu tepkileri ve hayır duaları karş ısında duyduğ um gururu ve sevinci unutamam. Büyük bir tatmin duygusu hissettim.

Kalbim mutluluk ve ş ükranla doluydu. Bunun nihai deneyim olduğ unu düş ündüm. Ama Tanrı'nın benim iç in büyük bir sürprizi vardı.

Ş imdi, kitabımın tüm yolculuğ u boyunca tek bir ateş li dileğ im vardı. Gerç ekten tüm kalbimle istediğ im bir ş eydi ve bunun olacağ ını onaylamaya devam ettim.

Keş ke kitabım bittiğ inde, kitabı en sevdiğ im aktör Salman Khan'dan baş kasına vermeseydim. Editörüm her zaman bana, ama neden o

Machine Translated by Google

Sadece bir süperstar olduğ u iç in değ il, aynı zamanda insanların kalpleriyle bağ lantı kuran bir ruh olduğ u iç in onun büyük bir hayranıyım. Her zaman, her ruhun gerç ekten mutlu olmasını istediğ ini ve ihtiyacı olan insanlara yardım etmek iç in elinden gelen her ş eyi yaptığ ını, her zaman Tanrı'nın kendisiyle ilgilendiğ ini ve ihtiyacı olanlara bakmanın onun görevi olduğ unu bilerek güvendiğ ini hissettim. BT. Hindular ve Müslümanlar arasında bir birlik duygusu yaratır. Ailesi, Ganesh Chaturthi'yi bayramı kutladıkları kadar ş evkle kutluyor. Hepimizin bir olduğ unu kalbiyle bilen ve bunu göstermekten ç ekinmeyen biri olarak karş ımıza ç ıkıyor. Herkesin hayallerini gerç ekleş tirebileceğ ine ve gerç ekleş tirmesi gerektiğ ine inanır. Muhtaç lara karş ı cömertliğ i herkes tarafından kabul edilen bir davranış tır.

Ve evet, mükemmel olmayabilir. Hatalardan payına düş eni almış ve iniş ve ç ıkış lardaki adil payı, ancak yine de Bollywood'un Bhai'si olarak hüküm sürüyor.

Yani, vahş i, ç ılgın ve görünüş te imkansız olan verme hayalime geri dönelim. Kitap Salman Khan'a...

19 Mayıs Cumartesi gecesi, ilk nüshaları elime almamdan yalnızca üç gün sonra. elim, hayalimi yaş ıyordum.

Evet, inanılmaz ama doğ ru,

aktör Salman Khan'ın evinde kendi ellerimle İ ç inizdeki Sihir kitabını Salman Khan'a veriyordum. Orada, oturma odasında durmuş , onun hakkında yazdığ ım ş eyleri ve kitabımın ne hakkında olduğ unu anlatıyordum. Ve aslında beni dikkatle dinliyor ve cevap veriyordu. Evet, bu anı hayal etmeye cüret etmiş tim ama nasıl geliş tiğ i hayallerimin ötesinde bir ş eydi Birkaç saat onun evindeydik, hayatından anlattığ ı hikayeleri dinliyorduk. Merak ettiğ im soruları sordum, ona doğ rudan soracağ ımı asla düş ünmediğ im sorular. Salman Khan bize bizzat iç ki ısmarladı ve biz sadece kendimizi ç imdiklemek ve bunun bir rüya mı yoksa gerç ek mi olduğ unu sormak istedik Bugün bu büyülü evren bana yine yeni bir ş ey öğ retti, o da sihire ve mucizelere her zaman inanmanız gerektiğ i ve kalbiniz eliniz aç ıkken buna inanmanız gerektiğ idir. hayalleriniz hiç bir istek ç ok aş ırı değ il. Bu büyülü evrenin iş inize yaraması iç in tek yapmanız gereken büyüye inanmak.

Bu, 2018'de baş ıma gelen birç ok büyülü ş eyden sadece biriydi. Bir rüya evi dilemiş tim. Ve tahmin edin ne oldu Yakında, ilham kaynağ ımla tanış ma arzusu göndердiğ im Abraham Hicks'e taş ınacağ ız. Tesadüfen atölye ç alış malarından biri sırasında ABD'deydim ve sonunda ona katıldım.

Machine Translated by Google

Haziran 2018'de. Ve Ocak 2020'de, Dr Joe Dispenza'nın Yüksek Aş k Semineri'ne katılarak hayatımın en keyifli haftalarından birini yaş ama ş ansına sahip oldum.

Hadi, bugün bir dilek tut, kalbinin sesini dinle, aldığ ın rehberliğ i dinle ve sihrin nasıl ortaya ç ıktığ ını gör. Eğ er evren tüm bunları benim iç in bir anda gerç ekleş tirebilseydi, belki sıra sizde. Tek yapmanız gereken, İ ç inizdeki Büyüyü Uyandırmak Peki, bugün neyi hayal etmeye cüret edersiniz?

Machine Translated by Google

SEVGİ Yİ YÜKSEK Hİ SSEDİ YORUZ

Dr Joe Dispenza'nın kitaplarını okumuş ve sayısız video izlemiş biri olarak, onu ş ahsen görmekten heyecan duyacağ ımı biliyordum.

Yıllar geç tikç e onun ç alış masından öğ rendim, ondan ilham aldım ve aynı zamanda ş ifalandım. Ama hiç bir ş ey beni, Dr Joe Dispenza'dan baş kasıyla Yüksek Aş k'ı deneyimlediğ im Dubai'de o hafta beni bekleyen mistik deneyime hazırlamamış tı.

Sihirli yolculuğ uma on yıl önce baş ladığ ımdan beri, mucizeler, eş zamanlılıklar ve rüyaların gerç ekleş mesini deneyimledim ama İ lahi Olan'la hiç Randevu yaş amadım.

Seminerin ilk akş amında, Dr Dispenza beyin ve kalp uyumu hakkında konuş tu (zihniniz ve kalbiniz uyum iç inde olduğ unda) ve bu, yapbozun eksik parç asını bulmak gibiydi.

Hafta boyunca yaptığ ımız sayısız saatlik meditasyondan sonra kendimi canlanmış hissettim. Yürürken meditasyon yapmak benim iç in bir ilkti ve deneyim belki de ş imdiye kadar hissettiğ im en yüksek neş e duygularından biri olarak zihnime kazındı. Bu asla unutmayacağ ım bir ş ey. Ş imdi bile geriye dönüp baktığ ımda, enerjimin yükseldiğ ini hissedebiliyorum. Her ş eyi yapabileceğ imi, her ş eyi baş arabileceğ imi hissettim. Ş imdi bu satırları yazarken, o zamanlar hissettiğ im sevinci hissedebiliyorum.

Sabrı ve bağ lılığ ı, tutkusu ve sevgisiyle olayları aç ıklarken ona, iş ine ve yöntemlerine aş ık olmamı sağ ladı. Atölyede 1.400 kiş iydik ve kalbimiz sevgiyle doldu.

O sırada bireysel hayatlarımızda neler olup bittiğ ine bakılmaksızın, hepimiz neş e ve ş ükranla doluyduk. Hayatın böyle yaş anması gerektiğ ini hatırladım. Bugün kendim ve ç evremdeki herkes iç in her ş eyden ç ok baş armayı dilediğ im ş ey bu.

Machine Translated by Google

Sadece ona sarılmak ve bana hissettirdiğ i Yüksek Aş k iç in ona tüm kalbimle teş ekkür etmek istedim. Dr Dispenza'yı aklımdaki filme koydum ve büyük bir sevgi ve kararlı bir niyetle kendi kendime dedim ki, kucaklanana kadar gitmiyorum. Ve iş te, altıncı gün, tam ç öde meditasyona baş lamak üzereyken, iş te karş ımdaydı, evren onu bana getirmiş ti. Kelimeler, hissettiğ im muazzam minnettarlığ ı tarif edemez.

Bütün hafta aynı odada onunla birlikte olduğ um iç in ç ok ş anslıydım. Taslağ ım zaten yayıncıda olmasına rağ men, bu güzel deneyimi kitabıma eklemek zorunda kaldım.

Ve ş imdi, iş itsel meditasyonlar sırasında onun sesini her duyduğ umda ç ok mutlu oluyorum. Deneyimi her düş ündüğ ümde, onu yeniden yaş amak istiyorum.

Chinmaya Misyonundan Vedanta öğ retmenim Brahmachari Yukt Chaitanya ve Dr Joe, sihri olabildiğ ince ç ok ruha yaymam iç in bana ilham verdiler. AYS ile Sihirli Bir Ş ekilde Dönüş mek baş lıklı ç ocuklara yönelik atölye ç alış malarım, ç ocukları sevgi ve neş e dolu bir yaş am sürmeleri iç in kendi kaderlerini yaratmaları konusunda güç lendirmeye adanmış tır. Onlar bizim dünyamızın geleceğ i ve onlara Sihri öğ retebilirsek ç ok yakında büyülü bir dünyada yaş ıyor olacağ ız.

Gizemli bir hafta iç in teş ekkürler Dr Dispenza.

Deepa Rajani

Machine Translated by Google

YAZAR HAKKINDA

Deepa Rajani bir mücevher tasarımcısı, ev hanımı ve iki sevimli kız annesidir. Her zaman yeni şeyler öğrenmeye açık, tutkulu ve kararlı bir kadın.

Hayat kapısına tuhaf sağlık sorunları getirdiğinde, çözüm için kitaplara yöneldi. Öğretilerine olan azmi ve inancı, sağlığının bozulmasının temel nedeninin düşüncelerinde yattığını fark etmesini sağladı. Böylece kitaplarda önerilen değişiklikleri uygulayarak kendini iyileştirme yolculuğuna başladı. Sonuçlar mucizeviydi.

Bu deneyim, Deepa için bir uyanış gibiydi. Bu ona hayata, ilişkilere ve hatta kendi benliğine dair yeni bir bakış açısı kazandırdı.

Bu çabanın uzun bir yol kat etmesini ve yazısıyla özdeşleşen her okuyucunun sihri başkalarına aktarmasını umuyor. Ona deepa@awakenyoursoul.in adresinden yazabilirsiniz.

Machine Translated by Google

ARE YOU A MONEY MAGNET?

HOW DO YOU REACT TO ADVERSITIES?

DO YOU FEEL SOME PEOPLE
ARE LUCKIER THAN YOU?

Some of us believe that our fates are written in our stars—predestined and unchangeable. But it is possible to take charge of our own lives. For years, experts have been talking about the power of the human mind—helping us realize the boundless energy that lies untapped, until we set it free.
You only have to believe!

This book will not have all the answers to your problems, nor is it a guide to lead you to some "promised land". But it will awaken the unlimited power within you, a resource you can access anytime. With this power, you can shape your future. Within these pages you will learn to craft your own success story with the help of anecdotes from the author's own life and those around her, and also to navigate difficult situations with ease. This is a book to remind you of something very important: *The Magic in You!*

DEEPA RAJANI is a mother to two lovely daughters and an entrepreneur. A few roller-coaster life challenges compelled her to journey inwards, leading her to discover books, mentors and alternative healing. This journey also triggered her to pen her first book, *The Magic in You.*

JAICO BOOKS
www.jaicobooks.com Self-Help

ISBN 978-93-90166-78-7
9 789390 166787
J-3009